

Vitajte

Metakognitívny tréning pre depresie (D-MCT)

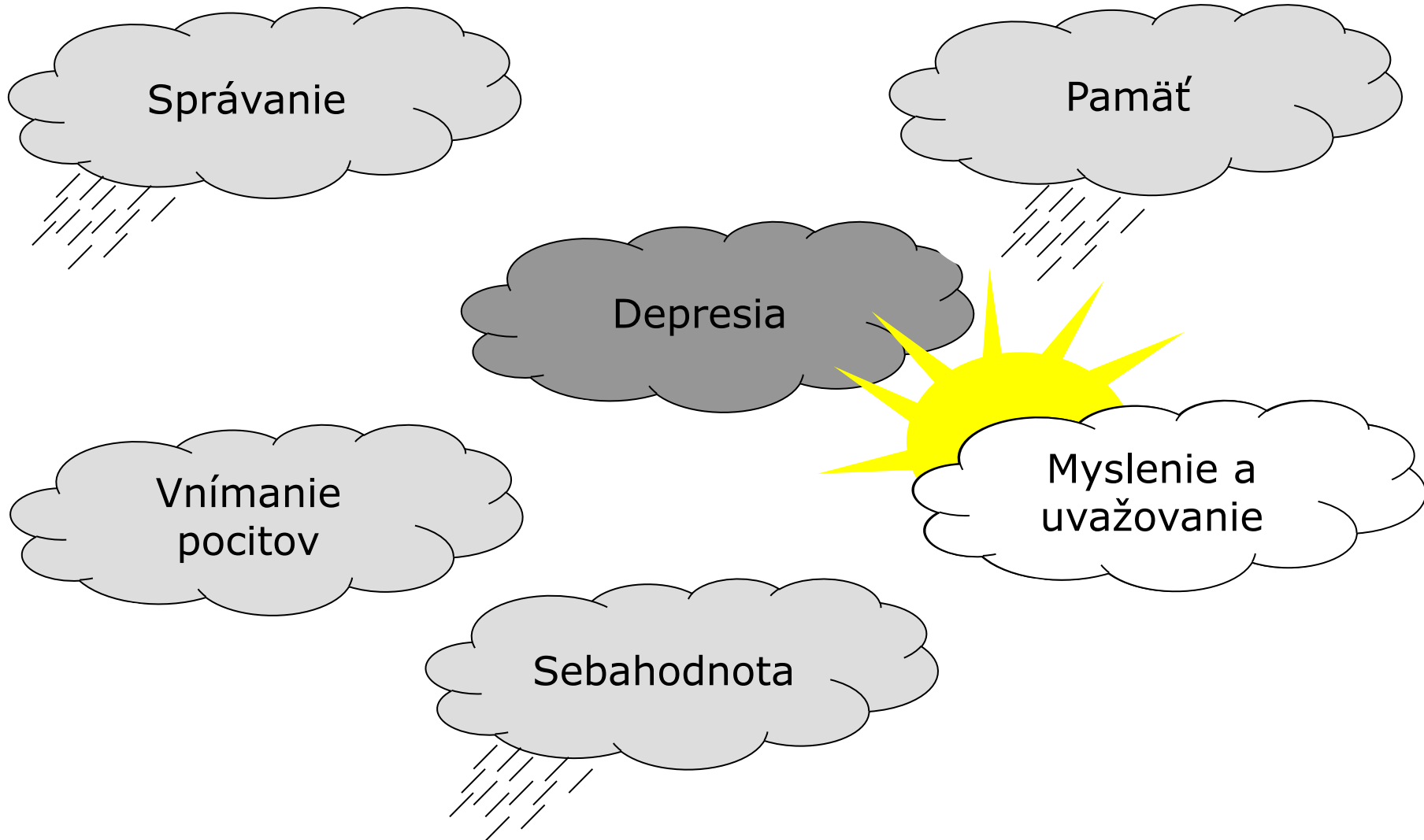
11/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Zahradník;
ljelinek@uke.de

D-MCT: Satelitná pozícia



Dnešná téma



Dnešná téma:



**Myslenie a
uvažovanie 4**

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.
- Znak depresívneho myslenia často nie sú založené na realite alebo môžu byť veľmi jednostranné (napr. robenie unáhlených záverov, a pod.).

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.
- Znak depresívneho myslenia často nie sú založené na realite alebo môžu byť veľmi jednostranné (napr. robenie unáhlených záverov, a pod.).
- Označujeme ich ako "myšlienkové skreslenia", ktoré môžu prispievať k vzniku alebo udržiavaniu depresie.

Unáhlené závery

Unáhlené závěry

Unáhlené závěry =
úsudky vytvořené na základě nedostatočného
množstva informací.

Unáhlené závěry u depresí

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

Unáhlené závery u depresíí

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Vytváranie **negatívnych záverov** aj keď neexistujú žiadne fakty, ktoré by ich potvrdzovali.

Unáhlené závery u depresíí

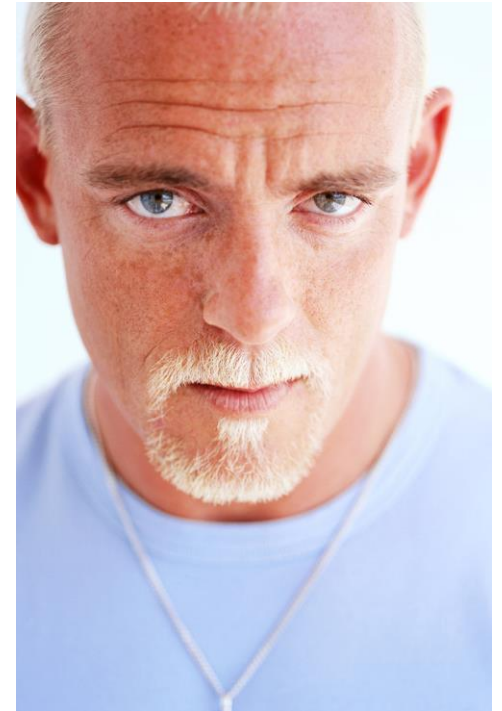
prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Vytváranie **negatívnych záverov** aj keď neexistujú žiadne fakty, ktoré by ich potvrdzovali.
- Typické stratégie depresívneho myslenia sú:
 1. **čítanie myšlienok** a
 2. **veštenie budúcnosti.**

Unáhlené závery u depresíí

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

1. Čítanie myšlienok:

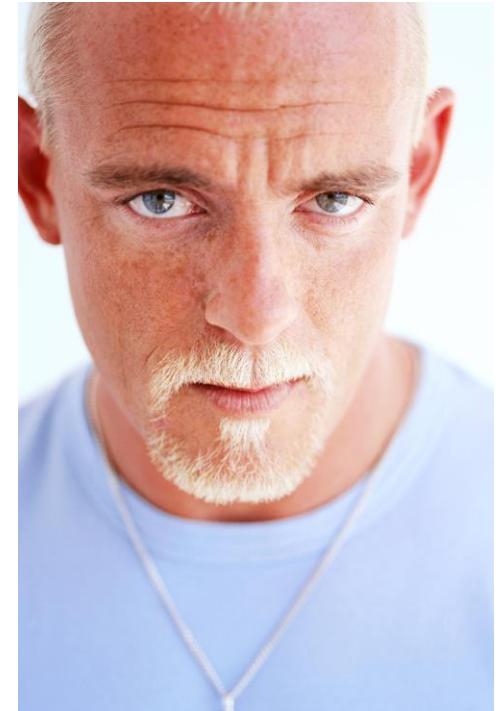


Unáhlené závery u depresíí

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

1. Čítanie myšlienok:

➤ "Čítanie myšlienok" alebo očakávanie čítania myšlienok.

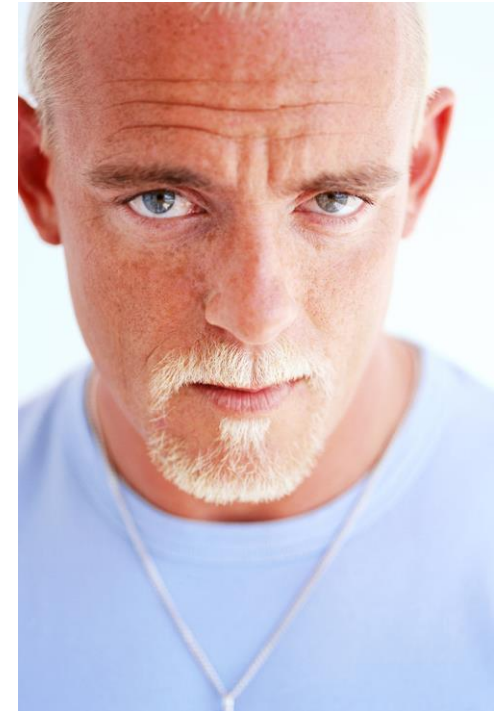


Unáhlené závery u depresíí

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

1. Čítanie myšlienok:

- "Čítanie myšlienok" alebo očakávanie čítania myšlienok.
- Napríklad myšlienka, že s vami niekto nesúhlasí, bez toho, aby ste si to overili.



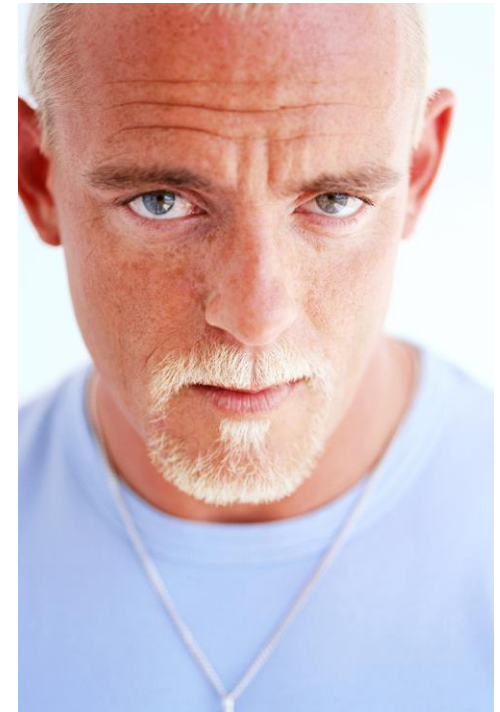
Unáhlené závery u depresí

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

1. Čítanie myšlienok:

- "Čítanie myšlienok" alebo očakávanie čítania myšlienok.
- Napríklad myšlienka, že s vami niekto nesúhlasí, bez toho, aby ste si to overili.

Poznáte to?





Čítanie myšlienok

Aká by mohla byť alternatívna myšlienka?

Situácia	Očakávanie negatívnej myšlienky	Očakávanie pozitívnej alebo neutrálnej myšlienky
Skupinka ľudí sa začala smiať. Pozeráte sa na nich.	???	???



Čítanie myšlienok

Aká by mohla byť alternatívna myšlienka?

Situácia	Očakávanie negatívnej myšlienky	Očakávanie pozitívnej alebo neutrálnej myšlienky
Skupinka ľudí sa začala smiať. Pozeráte sa na nich.	"Smejú sa na mne, pretože ma nemajú radi."	???



Čítanie myšlienok

Aká by mohla byť alternatívna myšlienka?

Situácia	Očakávanie negatívnej myšlienky	Očakávanie pozitívnej alebo neutrálnej myšlienky
Skupinka ľudí sa začala smiať. Pozeráte sa na nich.	"Smejú sa na mne, pretože ma nemajú radi."	"Rozprávajú sa o niečom zábavnom.", "Sú radi, že ma vidia!"



Unáhlené závery: Čítanie myšlienok

ALEBO: "premietanie" seba do druhých



Unáhlené závery: Čítanie myšlienok

ALEBO: "premietanie" seba do druhých

Je rozdiel medzi tým, ako sa vnímam ja a ako ma vnímajú ostatní!



Unáhlené závery: Čítanie myšlienok

ALEBO: "premietanie" seba do druhých

Je rozdiel medzi tým, ako sa vnímam ja a ako ma vnímajú ostatní!

- Aj keď sa cítite zbytočný, škaredý, a pod., ostatní vás nemusia vnímať rovnako.



Unáhlené závery: Čítanie myšlienok

- Je užitočné snažiť sa čítať myšlienky druhých?



Unáhlené závery: Čítanie myšlienok

- Je užitočné snažiť sa čítať myšlienky druhých?
 - Výhody? Nebezpečenstvo?



Unáhlené závery: Čítanie myšlienok

- Je užitočné snažiť sa čítať myšlienky druhých?
 - Výhody? Nebezpečenstvo?
 - Ak sú správne, môžeme im prispôbiť naše správanie (napr. vyhnúť sa "nepriateľom"). Ak sú však nesprávne, môže to vyvolať zbytočné starosti a stres.



Unáhlené závery: Čítanie myšlienok

- Je užitočné snažiť sa čítať myšlienky druhých?
 - Výhody? Nebezpečenstvo?
 - Ak sú správne, môžeme im prispôbiť naše správanie (napr. vyhnúť sa "nepriateľom"). Ak sú však nesprávne, môže to vyvolať zbytočné starosti a stres.
- Môžem vedieť čo si druhý človek myslí?



Unáhlené závery: Čítanie myšlienok

- Je užitočné snažiť sa čítať myšlienky druhých?
 - Výhody? Nebezpečenstvo?
 - Ak sú správne, môžeme im prispôbiť naše správanie (napr. vyhnúť sa "nepriateľom"). Ak sú však nesprávne, môže to vyvolať zbytočné starosti a stres.
- Môžem vedieť čo si druhý človek myslí?
 - Šanca je vyššia ak niekoho dobre poznáme. Ale nikdy nedokážeme so 100% istotou vedieť, čo si druhý človek myslí.

Cvičenie: "Aké je umelecké myslenie?"

Cvičenie: "Aké je umelecké myslenie?"

- Pokúste sa zvoliť správny názov klasických malieb a vylúčiť nesprávne názvy.
- Rozoberte vaše dôvody *pre a proti* navrhovaným názvom.
- Dávajte pozor, ktoré detaily obrázku zjavne nesedia k jednotlivým názvom.



- a. Svetová beznádej
- b. Spomienka na zosnulých
- c. Dvaja muži pozorujúci mesiac
- d. Zatmenie slnka



- a. Svetová beznádej
- b. Spomienka na zosnulých
- c. Dvaja muži pozorujúci mesiac
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Zatmenie slnka



- a. Travič zo Salamanky
- b. Predavač vody zo Sevilly
- c. Ochutnávanie vína v Malage
- d. Alkoholik z Madridu



- a. Travič zo Salamanky
- b. Predavač vody zo Sevilly
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Ochutnávanie vína v Malage
- d. Alkoholik z Madridu



- a. Pedikúra
- b. Zúfalé dievča
- c. Noha sa nedá zachrániť
- d. Gangréna





- a. Pedikúra
(Edgar Degas, 1873)
- b. Zúfalé dievča
- c. Noha sa nedá zachrániť
- d. Gangréna





- a. Smrteľná správa
- b. Návšteva
- c. Šedivý spisovateľ
- d. Večné starosti





- a. Smrteľná správa
- b. Návšteva
(Carl Spitzweg,
1849)
- c. Šedivý spisovateľ
- d. Večné starosti



Unáhlené závery u depresíí

prevzaté z Beck a kol., 1979; Burns, 1989

2. Veštenie budúcnosti:



Unáhlené závery u depresíí

prevzaté z Beck a kol., 1979; Burns, 1989

2. Veštenie budúcnosti:

Očakávanie, že veci nedopadnú dobre – vytváranie bezútešných predpovedí alebo katastrofických scenárov.



Unáhlené závery u depresíí

prevzaté z Beck a kol., 1979; Burns, 1989

2. Veštenie budúcnosti:

Očakávanie, že veci nedopadnú dobre – vytváranie bezútešných predpovedí alebo katastrofických scenárov.

Poznáte to?





Katastrofizácia

Situácia: Chcete ísť na nákup. Napadne vás myšlienka "Môžem spadnúť".



Katastrofizácia

Situácia: Chcete ísť na nákup. Napadne vás myšlienka "Môžem spadnúť".

Katastrofizácia:

- "Môžem spadnúť a naraziť si hlavu."
- "Hlavu si môžem naraziť na kameň."
- "Môžem stratiť vedomie."
- "Nikto ma nenájde."

Alternatívna Predpoved'?





Katastrofizácia

Situácia: Chcete ísť na nákup. Napadne vás myšlienka "Môžem spadnúť".

Katastrofizácia:

- "Môžem spadnúť a naraziť si hlavu."
- "Hlavu si môžem naraziť na kameň."
- "Môžem stratiť vedomie."
- "Nikto ma nenájde."

Alternatívna Predpoved'?

- "Môžem sa potknúť a spadnúť na zadok."
-
-
-



Katastrofizácia

Situácia: Chcete ísť na nákup. Napadne vás myšlienka "Môžem spadnúť".

Katastrofizácia:

- "Môžem spadnúť a naraziť si hlavu."
- "Hlavu si môžem naraziť na kameň."
- "Môžem stratiť vedomie."
- "Nikto ma nenájde."

Alternatívna Predpoved'?

- "Môžem sa potknúť a spadnúť na zadok."
- "Môžem si buchnúť hlavu."
-
-



Katastrofizácia

Situácia: Chcete ísť na nákup. Napadne vás myšlienka "Môžem spadnúť".

Katastrofizácia:

- "Môžem spadnúť a naraziť si hlavu."
- "Hlavu si môžem naraziť na kameň."
- "Môžem stratiť vedomie."
- "Nikto ma nenájde."

Alternatívna Predpoved'?

- "Môžem sa potknúť a spadnúť na zadok."
- "Môžem si buchnúť hlavu."
- "Chvíľku sa mi môže točiť hlava."
-



Katastrofizácia

Situácia: Chcete ísť na nákup. Napadne vás myšlienka "Môžem spadnúť".

Katastrofizácia:

- "Môžem spadnúť a naraziť si hlavu."
- "Hlavu si môžem naraziť na kameň."
- "Môžem stratiť vedomie."
- "Nikto ma nenájde."

Alternatívna Predpoved'?

- "Môžem sa potknúť a spadnúť na zadok."
- "Môžem si buchnúť hlavu."
- "Chvíľku sa mi môže točiť hlava."
- "Môžem sa postaviť alebo zavolať pomoc."



Katastrofizácia

Situácia: Chcete ísť na nákup. Napadne vás myšlienka "Môžem spadnúť".

Katastrofizácia:

- "Môžem spadnúť a naraziť si hlavu."
- "Hlavu si môžem naraziť na kameň."
- "Môžem stratiť vedomie."
- "Nikto ma nenájde."

Alternatívna Predpoved'?

- "Môžem sa potknúť a spadnúť na zadok."
- "Môžem si buchnúť hlavu."
- "Chvíľku sa mi môže točiť hlava."
- "Môžem sa postaviť alebo zavolať pomoc."

Hociktoré z týchto myšlienok môžete zastaviť!



Dôsledky

S katastrofickými myšlienkami môžete zhoršiť vaše negatívne očakávania natolko, že sa napokon stanú pravdou (*→ sebanaplňujúca sa predpoveď*).

Príklad: Keď si vždy pred začatím nového projektu hovoríte, že ho nikdy nedokončíte načas.



Dôsledky

S katastrofickými myšlienkami môžete zhoršiť vaše negatívne očakávania natolko, že sa napokon stanú pravdou (*→ sebanaplňujúca sa predpoveď*).

Príklad: Keď si vždy pred začatím nového projektu hovoríte, že ho nikdy nedokončíte načas.

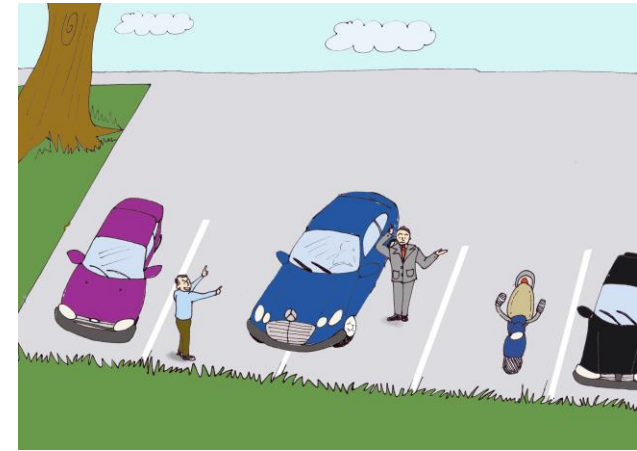
Neskôr si hovoríte ako ste to vedeli už predtým, že sa vám ho nepodarí dokončiť včas (*→ potvrdzujúce skreslenie*).

Cvičenie

Cvičenie

- Ukážeme vám tri obrázky znázorňujúce príbeh. Každý z týchto obrázkov má viacero možných vysvetlení.
- Obrázky budú zobrazované v opačnom poradí (t.j. posledný obrázok uvidíte ako prvý).
- Po každom obrázku sa snažte zvážiť, nakoľko sú jednotlivé vysvetlenia pravdepodobné/prijateľné. Rozoberte vaše myšlienky v skupine!

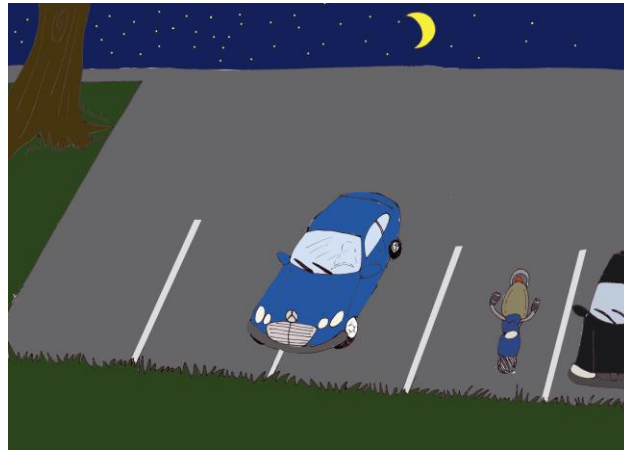
Prosím zvážte možné odpovede



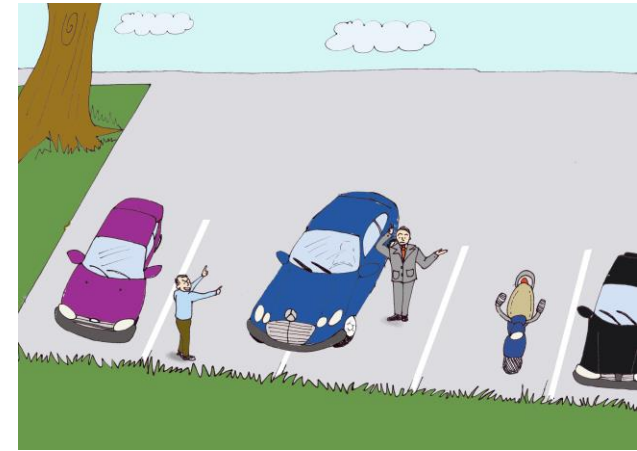
3

- (1) Muži sa hádajú kvôli parkovaciemu miestu v tieni.
- (2) Jeden muž vyčíta druhému, že zaberá dve parkovacie miesta.
- (3) Vodič modrého auta je neoprávnene kritizovaný.
- (4) Muži nesúhlasia pri predaji auta.

Zvážte možnosti znovu



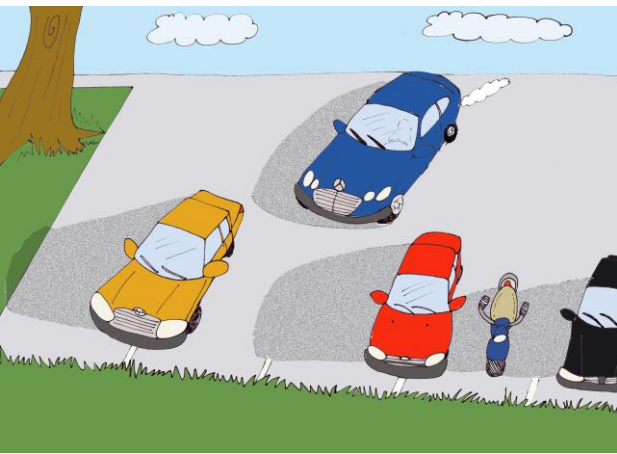
2



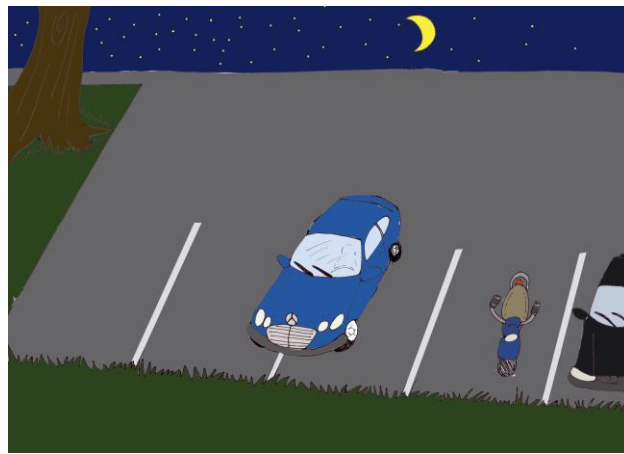
3

- (1) Muži sa hádajú kvôli parkovaciemu miestu v tieni.
- (2) Jeden muž vyčíta druhému, že zaberá dve parkovacie miesta.
- (3) Vodič modrého auta je neoprávnene kritizovaný.
- (4) Muži nesúhlasia pri predaji auta.

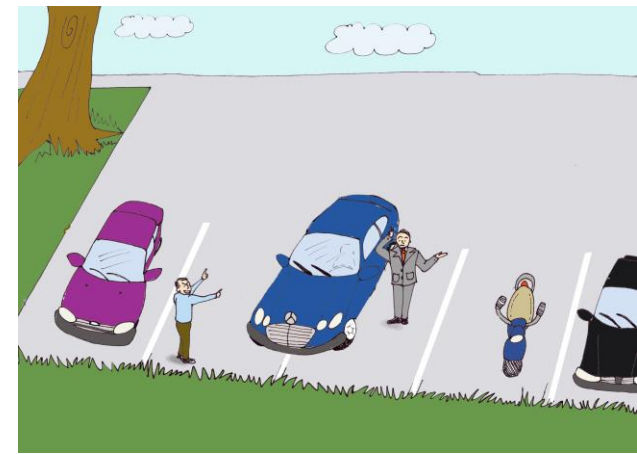
Zvážte možnosti znovu



1



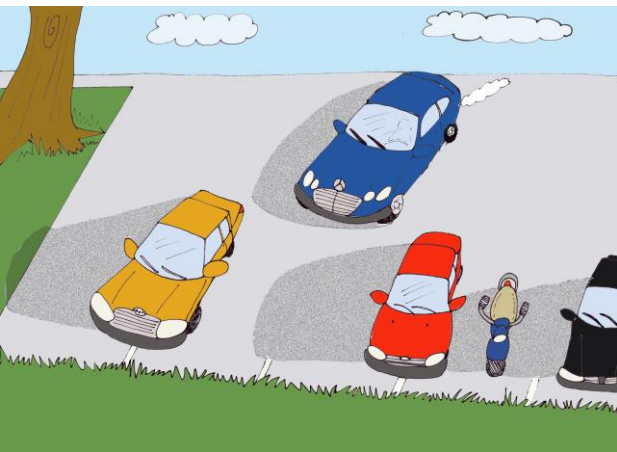
2



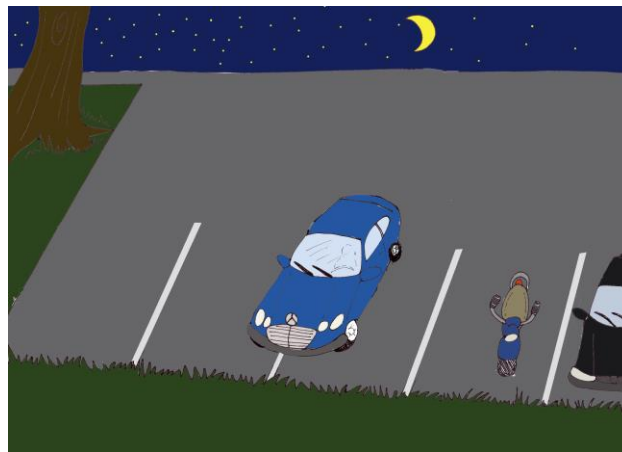
3

- (1) Muži sa hádajú kvôli parkovaciemu miestu v tieni.
- (2) Jeden muž vyčíta druhému, že zaberá dve parkovacie miesta.
- (3) Vodič modrého auta je neoprávnene kritizovaný.
- (4) Muži nesúhlasia pri predaji auta.

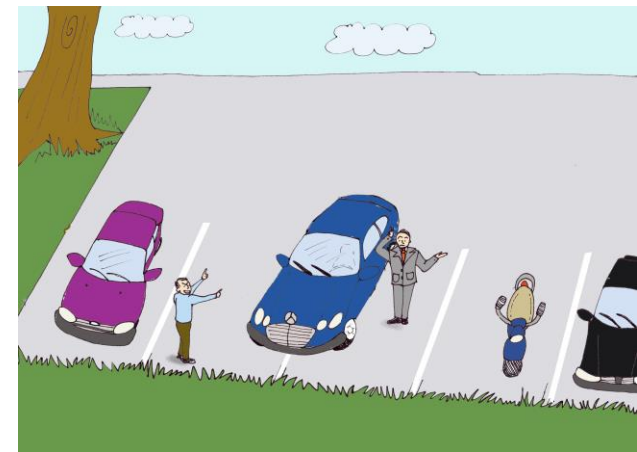
Zvážte možnosti znovu



1



2



3

- (1) Muži sa hádajú kvôli parkovaciemu miestu v tieni.
- (2) Jeden muž vyčíta druhému, že zaberá dve parkovacie miesta.
- (3) Vodič modrého auta je neoprávnene kritizovaný.
- (4) Muži nesúhlasia pri predaji auta.



Myslenie a uvažovanie 4

Kľúčové body



Myslenie a uvažovanie 4

Kľúčové body

- Všímajte si tendenciu robiť unáhlené závery v každodennom živote (čítanie myšlienok, veštenie budúcnosti).



Myslenie a uvažovanie 4

Kľúčové body

- Všímajte si tendenciu robiť unáhlené závery v každodennom živote (čítanie myšlienok, veštenie budúcnosti).
- Pamätajte si, že rýchle rozhodnutia vedú často k chybám (ako sme mohli vidieť na obrázkoch a príbehu).

Myslenie a uvažovanie 4

Kľúčové body



- Všimajte si tendenciu robiť unáhlené závery v každodennom živote (čítanie myšlienok, veštenie budúcnosti).
- Pamätajte si, že rýchle rozhodnutia vedú často k chybám (ako sme mohli vidieť na obrázkoch a príbehu).
- Snažte sa získavať viac informácií a možných vysvetlení. Napr: namiesto len negatívnych myšlienok zvažovať tiež pozitívne a neutrálne myšlienky.



Myslenie a uvažovanie 4

Kľúčové body

- Všímajte si tendenciu robiť unáhlené závery v každodennom živote (čítanie myšlienok, veštenie budúcnosti).
- Pamätajte si, že rýchle rozhodnutia vedú často k chybám (ako sme mohli vidieť na obrázkoch a príbehu).
- Snažte sa získavať viac informácií a možných vysvetlení. Napr: namiesto len negatívnych myšlienok zvažovať tiež pozitívne a neutrálne myšlienky.
- Ak očakávate katastrofu, pokúste sa rozvíjať aj iné alternatívne očakávania.

Ďakujem!



Myslenie a
uvažovanie