

Чому нас хвилює «сприйняття емоцій» під час депресії?

За результатами досліджень багато людей, які страждають на депресію, часто ...

- мають труднощі з оцінкою емоційних проявів інших людей та
- схильні оцінювати нейтральний вираз обличчя як сумний або несхвальний.

Сприйняття мови жестів**Приклад**

Людина торкається своєї скроні.

Як ви думаєте, чому?

Що допомагає відповісти на запитання?

- Попередні знання про особу: Чи страждає людина на мігрень?
- Середовище/ситуація: Чи людина працює та зосереджена на завданні? Чи, може, вона втомилася через те, що не виспалась?
- Самоспостереження: коли я торкаюся скроні? (Але будьте обережні! Не завжди можна припустити, що причини вашої поведінки збігаються з причинами поведінки інших!)
- Вираз обличчя: Чи виглядає людина задуманою, втомленою, страждає від болю тощо?

Вираз обличчя людини інтерпретувати складніше, коли ми не знаємо її й не маємо інших здогадок чи відомостей.

- Іноді міміку та жести складно інтерпретувати!
- Іноді міміка може стати менш виразною через хворобу (наприклад, хворобу Паркінсона) або вживання певних речовин (наприклад, ботоксу й антипсихотичних препаратів). Це ускладнює можливість зробити висновки про емоційне життя людини.
- Перш ніж інтерпретувати міміку та жести з упевненістю, слід отримати додаткові знання про людину.

Нижче перелічено аспекти різних виразів обличчя, з якими ми стикаємося в повсякденному житті. Запишіть спонтанну інтерпретацію, а також додаткові можливі інтерпретації. Приклад наведено у першому рядку.

Що може свідчити про такі аспекти виразу обличчя?

Аспект виразу обличчя	Спонтанна інтерпретація	1-ша можлива інтерпретація	2-га можлива інтерпретація
Насуплене чоло	<i>Гнів</i>	<i>Роздратування</i>	<i>Концентрація уваги</i>
Стиснуті губи			
Скляний погляд			
Вертикальна зморшка на лобі			
Зморщений ніс			
Опущені куточки рота			
Опущені очі			

Як бачите, часто можливі різні інтерпретації! Щоб вибрати найточнішу інтерпретацію, нам потрібно більше інформації.

Якщо ви зіткнулися з певним виразом обличчя і не знаєте, що він означає, що ви можете зробити, щоб вибрати найточнішу інтерпретацію?

Для чого насправді потрібні емоції?

(1) Емоції використовують для спілкування

- Емоції знаходять відображення в міміці. Вони часто передають інформацію швидше, ніж слова, іноді навіть до того, як ми усвідомлюємо її («щось дивне», «інтуїція»).

Чи можете ви пригадати ситуації, в яких емоції допомагали вам у спілкуванні?

(2) Емоції готують нас до дій

- Вони дають нам змогу діяти у важливих ситуаціях швидко і без вагань.
- Вони спричиняють важливі фізичні зміни. Наприклад, страх прискорює серцебиття і готує нас до втечі або боротьби (тобто, реакція «бий або тікай»).

Згадайте ситуацію, коли ваші емоції допомогли вам швидко зреагувати.

(3) Емоції допомагають нам відчувати себе живими! Без негативних емоцій не буває позитивних!**Чи наші емоції завжди є відображенням реальності?**

- **Ні**, наші емоції не завжди відповідають дійсності!
 - Якщо я відчуваю, що я нічого не вартую, це не означає, що це дійсно так!
Іноді ми не можемо довіряти власним емоціям!
 - Люди, які страждають на депресію, схильні використовувати «емоційне міркування». Тобто вони вважають, що їхні негативні емоції відповідають дійсності («Я відчуваю, що мене не люблять — значить, мене ніхто не любить!»).
- За результатами досліджень ваш настрій впливає на те, як ви інтерпретуєте міміку та жести інших людей!
- Коли ми перебуваємо в депресії, ми часто вважаємо, що інші відкидають нас (див. когнітивні спотворення «читання негативних думок інших людей»).
- Ми часто не сприймаємо емоційні сигнали через «рожеві окуляри», а натомість інтерпретуємо їх через «сірі окуляри».

Спробуйте пригадати ситуації, коли ваш настрій, можливо, впливав на вашу оцінку іншої людини. Також подумайте про те, якою могла б бути ваша оцінка, якби ваш настрій був іншим. Ось приклад такої ситуації.

Ситуація	Ваш настрій	Оцінка	Можливий альтернативний настрій	Ваша нова оцінка
<i>Людина, яка сидить поруч зі мною в поїзді, усміхається мені.</i>	<i>Засмучений</i>	<i>Він настирливий.</i>	<i>Щасливий</i>	<i>Він привітний. Приємно бачити інших людей у гарному настрої.</i>

Огляд

Висновки з навчання

- Поведінка, яка супроводжує емоції, дуже ефективна. Вона виконує багато функцій і є важливою для виживання.
- Але емоції не завжди є «фактами». Якщо я відчуваю, що мене відкидають, це не означає, що мене насправді відкидають.
- Міміки та жести інших людей є важливими підказками до їхніх емоцій. Однак, ми можемо помилитися!
- Щоб оцінити інших людей, враховуйте іншу інформацію, окрім міміки (попередні знання про людину, реальну ситуацію тощо), або запитайте їх, що вони відчувають.
- Ваш настрій суттєво впливає на те, як ви сприймаєте навколишній світ.

Коментарі

Відкриті питання, проблеми, які виникли, або досвід, про який ви хотіли б розповісти на наступній зустрічі:

Інші коментарі:

ДОДАТОК

Якщо вам важко заповнити додаткові форми або потрібна додаткова підтримка, завантажте безкоштовний додаток COGITO — допоміжний ресурс для тренінгу D-MCT. У додатку доступно по 1–2 вправи на день, залежно від вибраного пакета. Вправи можна адаптувати і зберегти до обраних. Більше вправ доступні у розділі «Бібліотека». Окрім D-MCT, особливо рекомендуємо виконати вправи з категорії «Самоцінність і настрої».

Ось посилання на додаток:

