

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za depresijo (D-MKT)

09/12

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

Metakognitivni trening (MKT)

- **Kognicija** = iz latinskega izraza za mišljenje
- **Metakognicija** = mišljenje o mišljenju (*meta* = grško za o, čez)

D-MKT: Pozicija satelita



D-MKT

- MKT za depresijo želi posredovati znanje o miselnih izkrivljenjih, ki so tipična za depresijo, in nakazati strategije za njihovo razreševanje.

Miselna izkrivljenja: neprimerni načini procesiranja in vrednotenja informacij, ki prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije (npr. biti pozoren samo na negativne vidike).

D-MKT: Teme



Vedenje




Spomin



Depresija



Zaznavanje
čustev



Mišljenje in
zaključevanje



Samo-
spoštovanje

Vsebina današnjega treninga



Vedenje




Spomin



Depresija



Zaznavanje čustev



Mišljenje in
zaključevanje



Samo-
spoštovanje

D-MKT Vsebina treninga:



Samospoštovanje

09/10

Samospoštovanje: Kaj je to?

- Vrednost, ki jo pripišemo *samim sebi*.
- *Subjektivna* ocena samega sebe.
- Ni nujno povezano s tem, kako te vidijo drugi.



Kaj je značilno za ljudi z visokim samospoštovanjem?

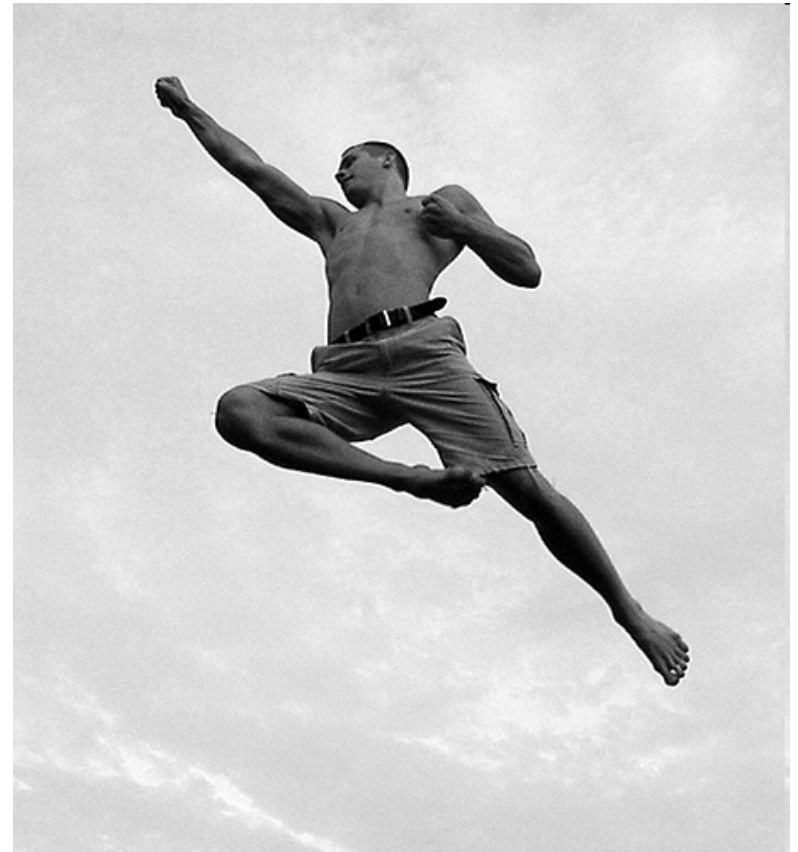
Takoj vidno

- Glas: ???
- Mimika/geste: ???
- Drža telesa: ???



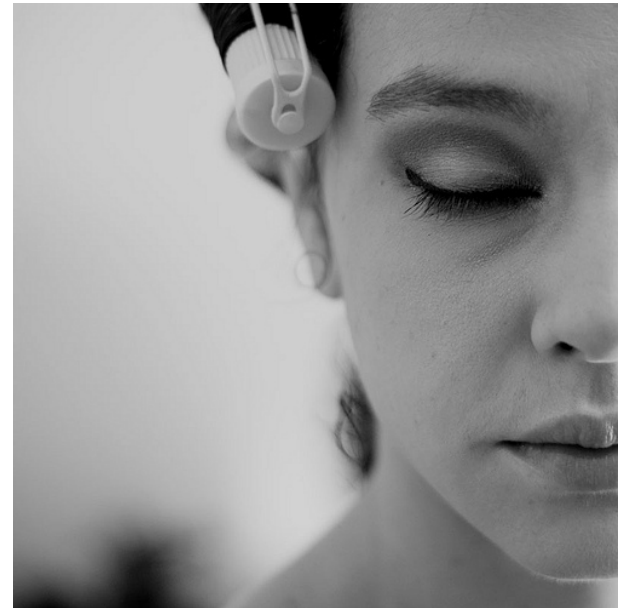
Takoj vidno

- Glas: jasen, razumljiv, primerna glasnost
- Mimika/geste: očesni stik, ustreza vsebini govora
- Drža telesa: pokončna



Ni takoj vidno

- Zaupanje v lastne sposobnosti.
- Sprejemanje napak ali neuspeha (pri tem se ne razvrednotimo).
- Samorefleksija, pripravljenost učiti se (tudi iz napak).
- Pozitivna naravnost do sebe, npr. pohvalimo se, če nam je kaj uspelo.



Viri samospoštovanja

- Samospoštovanje nima določenega “obsega”, v različnih življenjskih obdobjih je lahko različno visoko.
- Pomembno je vprašanje, ali pri sebi opazite samo pomanjkljivosti (*prazne police*) ali tudi odlike in sposobnosti (*polne police*).



Osebe z nizkim samospoštovanjem ...

po Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... se nagibajo k temu, da vedno gledajo na “police zgub”

Zguba!



Osebe z nizkim samospoštovanjem ...

po Potreck-Rose & Jacob, 2008

Zguba!

- ... se nagibajo k temu, da vedno gledajo na “police zgub”
- ... se nagibajo k vneprejšnjim predsodkom o samih sebi (“Sem ničvreden”).



Osebe z nizkim samospoštovanjem ...

po Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... se nagibajo k temu, da vedno gledajo na “police zgub”
- ... se nagibajo k vnaprejšnjim predsodkom o samih sebi (“Sem ničvreden”).
- ... slabo razlikujejo med osebo in vedenjem (nekaj ne uspe = zguba)

Zguba!



Nič skriti pred sabo ...

po Potreck-Rose & Jacob, 2008



Dober poslušalec, redko pozabim rojstne dneve; drugim rad pomagam, iskren ...

Izbral "napačen" poklic; firma bankrotirala, trenutno brezposeln ...

Zadovoljen z višino in rokami, nezadovoljen s težo ...

Ne ujamem nobene žoge; slabo mečem; dobro in rad plešem ...

Lepo uredim svoje stanovanje; rad kuham za druge ...

Sem zanesljiv član pevskega zbora; imam dober občutek za ritem ...

Na katero polico že dolgo niste pogledali?

po Potreck-Rose & Jacob, 2008



Priklic odlik ali “Kako naj najdem izgubljene zaklade?”

- Namesto da se ves čas vrtimo okoli svojih pomanjkljivosti, bi morali izpostaviti tudi svoje *čokoladne strani*.
- Vsak človek ima odlike, ki so samo njegove in na katere je lahko ponosen ...



- Ovirajoča domneva: „Pohvaliti sebe je bedno!“



Priklic odlik ali “Kako naj najdem izgubljene zaklade?”

1. Premislite o svojih odlikah:

*Kaj mi dobro uspe? Za kaj sem že večkrat dobil komplimente?
Kaj mi je všeč pri drugih? Kje mi je to že uspelo?*

npr.: Nadarjen sem za ročna dela ...



Priklic odlik ali “Kako naj najdem izgubljene zaklade?”

1. Premislite o svojih odlikah:

*Kaj mi dobro uspe? Za kaj sem že večkrat dobil komplimente?
Kaj mi je všeč pri drugih? Kje mi je to že uspelo?*

npr.: Nadarjen sem za ročna dela ...

2. Predstavljajte si konkretne situacije:

Kdaj in kje? Kaj sem konkretno naredil oziroma kdo mi je to rekel?

npr.: Prejšnji teden sem prijateljici pomagal pri renovaciji, bil sem v veliko pomoč ...



Priklic odlik ali “Kako naj najdem izgubljene zaklade?”

1. Premislite o svojih odlikah:

Kaj mi dobro uspe? Za kaj sem že večkrat dobil komplimente? Kaj mi je všeč pri drugih? Kje mi je to že uspelo?

npr.: Nadarjen sem za ročna dela ...

2. Predstavlajte si konkretne situacije:

Kdaj in kje? Kaj sem konkretno naredil oziroma kdo mi je to rekel?

npr.: Prejšnji teden sem prijateljici pomagal pri renovaciji, bil sem v veliko pomoč ...

3. Zapišite si!

Ves čas prebirajte zapisano in posodablajte. V stiski posezite po zapisanem (npr. če se vam zdi, da ste ničvredni).

npr.: Napišite, kaj vam je šlo dobro ali za kaj ste dobili kompliment ...




Kdo se najbolje razume z drugimi ljudmi?

po Potreck-Rose & Jacob, 2008

	Za prikaz vzemite nekaj odlik:		
	malo ↓	srednje ⇒	veliko ↑
Razumeti se z drugimi ljudmi	???	???	???


Kdo se najbolje razume z drugimi ljudmi?

po Potreck-Rose & Jacob, 2008

	Za prikaz vzemite nekaj odlik:		
	malo ↓	srednje ⇒	veliko ↑
Razumeti se z drugimi ljudmi			

Kdo se najbolje razume z drugimi ljudmi?

po Potreck-Rose & Jacob, 2008

	Za prikaz vzemite nekaj odlik:		
	malo ↓	srednje ⇒	veliko ↑
Razumeti se z drugimi ljudmi	 <u>Enostransko:</u> Samokritika, pomanjkljivosti, napake	 <u>Uravnoteženo:</u> samokritika & samohvala, odlike & pomanjkljivosti	 <u>Enostransko:</u> odlike, ponos, samohvala

Primerjava z drugimi

Ne da bi opazili, se primerjamo z drugimi. Zelo je pomembno, s kom in kje se primerjamo:

- Če v primerjavi vedno izpademo slabši, ker je ideal previsok ali primerjava ni poštena, potem trpi naše samospoštovanje.



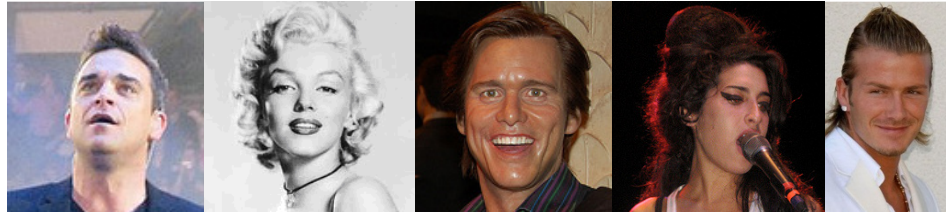
"Mini Me Barbie" von Valerie Everett

Primeri nepoštenih primerjav?

- Mlado dekle, ki svoj videz primerja z videzom manekenk v revijah (manekenke z osebnim trenerjem, profesionalnim ličenjem, obdelavo fotografije ...)
- Zaposleni, ki svoje delo primerja z delom ustanovitelja podjetja (več izkušenj, mogoče drugačna izobrazba ...)
- Poleg tega: v oceno navidez “idealnih biografij” vključite vsa področja življenja ...

“Popolno življenje ...?”

Poznate osebe na fotografijah?



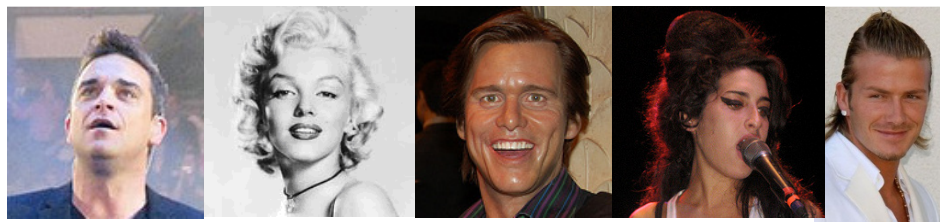
...

Kaj ima teh 5 ljudi skupnega?

???

“Popolno življenje ...?”

Kaj ima teh 5 ljudi skupnega?



Robbie
Williams

Marilyn
Monroe

Jim
Carrey


Amy
Winehouse

David
Beckham


... slavni, bogati, dobro izgledajo, uspešni???

Ampak: Vsi izmed teh slavnih oseb so imeli/imajo duševne težave.


“Popolno življenje ...?”




Robbie Williams je postal slaven kot član skupine „Take That“, ki pa jo je moral zaradi težav z drogo zapustiti. Zatem si je ustvaril uspešno kariero kot pevec. Februarja 2007 je bil zaradi odvisnosti od tablet in depresije sprejet v psihiatrično kliniko.




Marilyn Monroe, slavna igralka in fotomodel, je imela težave z alkoholom in drogami. Obiskovala je psihoterapijo. Pri 36 letih si je s prevelikim odmerkom uspavalnih tablet vzela življenje.



Komik in igralec Jim Carry je bil dolgo časa depresiven. Najprej so mu antidepresivi pomagali prebroditi najhujše trenutke, zdaj pa jih je opustil in si proti depresiji pomaga z drugimi strategijami (npr. uravnotežena prehrana, psihoterapija).



Britanska soul pevka in ustvarjalka Amy Winehouse je pri 18 začela z uspešno kariero. Zaradi “pregorelosti” in uživanja drog je poleti 2007 odpovedala veliko koncertov in doživela živčni zlom. Poleg tega je imela tudi anoreksijo in bulimijo. Umrla je zaradi zastrupitve z alkoholom.



Britanski nogometni igralec David Beckham lima obsesivno-kompulzivno motnjo. Zelo težko prenese, če zadeve v njegovi okolici niso urejene oziroma niso simetrično urejene. V intervjuju je povedal, da zelo trpi, saj njegove težave vodijo k veliki izgubi časa in medosebnim konfliktom.

Popolnost – previsoka zahteva?



- Imenujte neko zares popolno osebo
 - Papež, nemška kanclerka, predsednik ZDA?
 - Vsak ima šibke točke in tudi napake. Osebe, ki popolno govorijo ali izgledajo, so deloma tudi dolgočasne in lahko odbijajo.
- “Ne smem narediti nobene napake”
 - Tudi pri monotonem delu je normalno, da naredimo 5 % napak. Motiti se je človeško!

Popolnost – previsoka zahteva?



- Nobena resna znanstvena študija nima namena odkriti 100-odstotnega znanja ali odkriti neizpodbitna dejstva. V znanosti se govori o 95% zanesljivosti odkritij in ta dejstva imamo za pravilna – ne pa za neizpodbitno resnico.
- Hlepeti za popolnostjo lahko povzroči, da smo nesrečni in tesnobni.
 - Mnogo koncertnih mojstrov, od katerih se pričakuje popolnost, ima anksiozne motnje – ker jih skrbi, da bodo naredili napako.

Zavestno naredite majhno napako!



Napaka	Pričakovana grozna posledica	Dejanske posledice?
Narobe ste si zavezali kravato.	Vsi bodo opazili napako in se vam smejali, šef pa vas bo opomnil (“Saj niste več otrok.”)	Nihče izmed moških kolegov ne opazi napake, samo starejša kolegica se prizanesljivo nasmehne in vas opozori na napako: “Včasih me spominjate na mojega moža ...”
???	???	???

Nadaljnji primeri?



- Oblecite srajco, ki ima majhen madež.
- Obujte dve različni nogavici.
- Namenoma narobe uporabite frazo (“Osel gre samo enkrat na sled.” namesto “Osel gre samo enkrat na led”).



Namigi za dvig razpoloženja in samospoštovanja

???



Namigi za dvig razpoloženja in samospoštovanja

- **Dnevnik veselja:** Vsak večer zapišite stvari, ki so dobro uspele. V mislih se sprehodite skozi njih.
- Zapomnite si komplimente in jih na kratko zapišite, da jih boste v stiski lahko še enkrat prebrali (rezerva)! [Kar imamo črno na belem se nam pogosto zdi bolj resnično kot spomini, ki v slabem razpoloženju niti niso vedno na razpolago.]





Namigi za dvig razpoloženja in samospoštovanja

- **Pozitivne aktivnosti:** Počnite stvari, ki vam dobro denejo – po možnosti v družbi (npr. v kino, na kavo).
- Telesna aktivnost (najmanj 20 minut) – brez hudega napora - po možnosti trening za vzdržljivost, npr. hiter sprehod ali tek.
- Poslušajte pesmi za dobro voljo.





Samospoštovanje

Kaj smo se danes naučili:

- Samospoštovanje je vrednost, ki jo pripišemo sami sebi.
- Poskusite razmisliti o vašem samospoštovanju na različnih življenjskih področjih (poklic, prosti čas, odnosi itd.) in ga krepiti!
- Odpravite se na iskanje izgubljenih odlik in vadite uravnoteženo samozaznavanje, tako da npr. vodite dnevnik veselja.
- Ko se primerjate z drugimi, poskusite ostati pošteni! Ne tekmujte z zvezdami (čeprav, kot smo videli, tudi one zunaj žarometov niso popolne ali srečne).



Domača naloga: Zgodba o grofu ...

... ki je bil zelo zelo star, saj je bil pravi “uživač” življenja. Vedno, ko je šel iz hiše, je s seboj vzela pest kavnih zrn. Tega ni storil, ker bi želel zrna žvečiti. Ne, s seboj jih je vzela, ker je želela vse lepe trenutke dneva še bolj doživeti in jih bolje prešteti.

Za vsako majhno lepo stvar, ki jo je doživel –prijeten klepet na cesti, smeh njegove žene, okusno kosilo, dobra cigara, senčno mesto v poletni vročini, kozarec vina – za vse, kar razveseli čute, je eno zrno prestavil iz desnega v levi žep. Včasih je prestavil kar dve ali tri hkrati.

Zvečer v hiši je prešteval zrna iz levega žepa. Praznoval je te minute. Na tak način se mu je pred očmi odvilo vse lepo, kar je tistega dne doživel, in se je veselil. In tudi nekega večera, ko je preštel samo eno zrno, je dan uspel – splačalo se je živeti.

Neznani vir

Najlepša hvala!



Samo-
spoštovanje

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers
<i>Lisa Schilling</i>	<i>Work made for for AG Neuropsychology</i>	[untitled]	PP
<i>viZZZual.com</i>	<i>Flickr</i>	<i>On Target</i>	CC
<i>viZZZual.com</i>	<i>Flickr</i>	<i>Cash Money – 100 Euro Note</i>	CC
<i>Xurple</i>	<i>Flickr</i>	<i>S is for Superman</i>	CC
<i>Bohman</i>	<i>Flickr</i>	<i>Superman</i>	CC
<i>Victor Bezrukov</i>	<i>Flickr</i>	<i>bride preparing</i>	CC
<i>Clemens Burkert</i>	<i>Work made for AG Neuropsychology</i>	<i>Regal</i>	<i>pp</i>

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers
<i>stu_spivack</i>	<i>Flickr</i>	<i>Guittard single origin bittersweet chocolate</i>	<i>CC</i>
<i>Valerie Everett</i>	<i>Flickr</i>	<i>Mini Me Barbie</i>	<i>CC</i>
<i>jeaneeem</i>	<i>Flickr</i>	<i>Jeanie 174</i>	<i>CC</i>
<i>CATR *Recomiendo ver fotos con su tamaño original</i>	<i>Flickr</i>	<i>15455_1261237485521_1067219924_812280_2913 276_n</i>	<i>CC</i>
<i>kjarrett</i>	<i>Flickr</i>	<i>Holly and Jim Carrey</i>	<i>CC</i>
<i>petercruise</i>	<i>Flickr</i>	<i>amy winehouse</i>	<i>CC</i>
<i>Brian Sawyer</i>	<i>Flickr</i>	<i>David Beckham</i>	<i>CC</i>
<i>Il conte de luna</i>	<i>Flickr</i>	<i>Coffee beans</i>	<i>CC</i>