



Treino Metacognitivo (TMC)

TMC 8 B – Humor

© Moritz & Woodward, 12|22

A permissão para utilização de imagens neste módulo foi autorizada pelos artistas e detentores dos direitos de autor.
Para detalhes (artista, título), por favor verifique no final desta apresentação.





Sintomas de Depressão?

???





Sintomas de Depressão?

1. Tristeza, humor deprimido
 2. Perda de motivação
 3. Baixa auto-estima, medo de ser rejeitado
 4. Medos (por exemplo, em relação ao futuro)
 5. Perturbação do sono, dores
 6. Problemas cognitivos (perda de concentração e memória)
- ...



Opções de tratamento para a depressão?

???



Opções de tratamento para a depressão?

- **Psicoterapia:**

Por exemplo, terapia cognitivo-comportamental (TCC) foca-se em problemas e esquemas disfuncionais de base (por exemplo, “eu não valho nada”) que levam a pensamentos negativos (“Ninguém gosta de mim”).

A reestruturação destas ideias tem impacto **a longo prazo**.





Opções de tratamento para a depressão?

- **Psicoterapia:**

Por exemplo, terapia cognitivo-comportamental (TCC) foca-se em problemas e esquemas disfuncionais de base (por exemplo, “eu não valho nada”) que levam a pensamentos negativos (“Ninguém gosta de mim”).

A reestruturação destas ideias tem **impacto a longo prazo**.

- **Medicação:**

Por exemplo, os antidepressivos são importantes para a depressão severa e podem complementar a intervenção psicoterapêutica.

Contudo, esta medicação só trará benefício se for tomada regularmente.





Porque estamos a falar nisto?

Muitas pessoas com problemas de saúde mental apresentam distorções de pensamento que **podem levar à depressão**.

Estas distorções de pensamento podem ser alteradas através de treino intensivo e continuado.



Psicose & Depressão

Efeitos da psicose na auto-estima

 Efeitos negativos da psicose no humor	 Efeitos positivos a <i>curto prazo</i> da psicose no humor
???	???
???	???
???	???





Psicose & Depressão

Efeitos da psicose na auto-estima

 Efeitos negativos da psicose no humor	 Efeitos positivos a <u>curto prazo</u> da psicose no humor
Durante a psicose: sentir-se constantemente ameaçado	???
Durante a psicose: ouvir vozes a insultar e assediar	???
Depois da psicose: sentimentos de vergonha, o futuro parece pouco íntegro.	???





Psicose & Depressão

Efeitos da psicose na auto-estima

 Efeitos negativos da psicose no humor	 Efeitos positivos a <u>curto prazo</u> da psicose no humor
Durante a psicose: sentir-se constantemente ameaçado	Durante a psicose: rapidez, excitação, “finalmente alguma coisa aconteceu”
Durante a psicose: ouvir vozes a insultar e assediar	Durante a psicose: vozes que o elogiam
Depois da psicose: sentimentos de vergonha, o futuro parece pouco íntegro.	Durante delírios (de grandiosidade): sentir-se poderoso, talentoso, importantes (para os inimigos) ou predestinado.





Psicose & Depressão

Efeitos da psicose na autoestima

Os *efeitos positivos a curto prazo* da psicose na autoestima são geralmente suprimidos pelas *consequências negativas a longo-prazo* da psicose.

Exemplos:

- dívidas: quando uma pessoa com psicose acredita que é rico ou famoso.
- solidão: alguns amigos acabam por voltar as costas a esta pessoa
- situação laboral: desemprego por comportamento inapropriado.

É muito perigoso deixar de tomar a medicação sem aconselhamento médico, uma vez que se pode recair no mundo excitante mas ameaçador da psicose, visto que o medo assume um papel predominante.





Quais são os pensamentos e os padrões de pensamento das pessoas que têm **depressão** ou **baixa auto-estima**?





1. Generalizações Exageradas

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	<i>Falsa Generalização</i> Avaliação construtiva / positiva
<p>“Estou muito pesado”, “Tenho o nariz torto”</p>	<p><i>“Sou feio”</i> ???</p>
<p>A entrevista de emprego não correu como eu estava à espera</p>	<p><i>“Nunca mais vou encontrar um emprego”</i> ???</p>



1. Generalizações Exageradas

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	<i>Falsa Generalização</i> Avaliação construtiva / positiva
“Estou muito pesado”, “Tenho o nariz torto”	“ <i>Sou feio</i> ” “Não sou feio só por causa de uma única imperfeição; há outras coisas em mim de que gosto, como por exemplo os olhos”
A entrevista de emprego não correu como eu estava à espera	“ <i>Nunca mais vou encontrar um emprego</i> ” ???



1. Generalizações Exageradas

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	<i>Falsa Generalização</i> Avaliação construtiva / positiva
“Estou muito pesado”, “Tenho o nariz torto”	“ <i>Sou feio</i> ” “Não sou feio só por causa de uma única imperfeição; há outras coisas em mim de que gosto, como por exemplo os olhos”
A entrevista de emprego não correu como eu estava à espera.	“ <i>Nunca mais vou encontrar um emprego</i> ” “Como posso melhorar para a minha próxima entrevista?”



1. Generalizações Exageradas

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	<i>Falsa Generalização</i> Avaliação construtiva / positiva
“Estou muito pesado”, “Tenho o nariz torto”	“ <i>Sou feio</i> ” “Não sou feio só por causa de uma única imperfeição; há outras coisas em mim de que gosto, como por exemplo os olhos”
A entrevista de emprego não correu como eu estava à espera	“ <i>Nunca mais vou encontrar um emprego</i> ” “Como posso melhorar para a minha próxima entrevista?”

- **Permita-se errar:** Ninguém é perfeito! Se gaguejar ocasionalmente, isto não significa que não se consiga expressar. Se por vezes comete erros, não significa que seja desleixado.



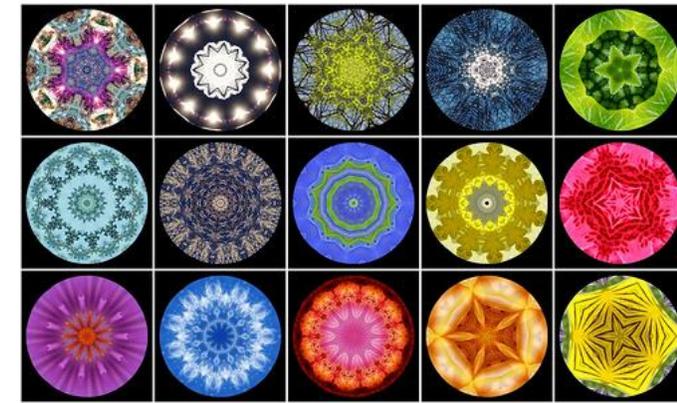
Alternativa: não generalize a partir de duma imperfeição para o todo.

Todos os seres humanos são complexos – como um mosaico: somos feitos de pequenas partes que podem ser boas ou menos boas.

Além disso, há muitas maneiras diferentes de definir as características do ser humano:

O que é a felicidade? Ser rico, ter muitos amigos, ter saúde, ter sucesso, sentir-se feliz?

O que é a inteligência? Ter um desempenho escolar brilhante, ter um curso superior, ser capaz de relacionar-se com os outros?





2. Percepção seletiva

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?



Evento	Avaliação seletiva	Avaliação holística
Você gagueja durante uma discussão	Fica furioso consigo próprio	???
Você cozinhou uma sobremesa que não sabe muito bem.	“Isto só me acontece a mim!”	???



2. Percepção seletiva

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?



Evento	Avaliação seletiva	Avaliação holística
Você gagueja durante uma discussão	Fica furioso consigo próprio	“Pode acontecer a qualquer pessoa e apesar de ter gaguejado a minha intervenção foi valorizada.”
Você cozinhou uma sobremesa que não sabe muito bem.	“Isto só me acontece a mim!”	???



2. Percepção seletiva

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?



Evento	Avaliação seletiva	Avaliação holística
Você gagueja durante uma discussão	Fica furioso consigo próprio	“Pode acontecer a qualquer pessoa e apesar de ter gaguejado a minha intervenção foi valorizada.”
Você cozinhou uma sobremesa que não sabe muito bem.	“Isto só me acontece a mim!”	O prato principal estava bom e a conversa ao longo do jantar foi boa.



2. Percepção seletiva

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?



Evento	Avaliação seletiva	Avaliação holística
Você gagueja durante uma discussão	Fica furioso consigo próprio	“Pode acontecer a qualquer pessoa e apesar de ter gaguejado a minha intervenção foi valorizada.”
Você cozinhou uma sobremesa que não sabe muito bem.	“Isto só me acontece a mim!”	O prato principal estava bom e a conversa ao longo do jantar foi boa.

- “**Ler a mente**”: Evite interpretar em demasia o comportamento do outros. Há muitas possibilidades que podem explicar um determinada situação.



3. Aplicar os seus julgamentos como se fossem julgamentos definitivos

Há diferenças entre a forma como nós nos julgamos e a forma como os outros nos julgam!

- Se eu me considero uma pessoa sem valor, feia, etc..., não quer dizer que os outros partilhem necessariamente dessa perspetiva.
- Há muitas opiniões / julgamentos / preferências. Os outros podem não concordar com os meus critérios de inteligência, de beleza, etc...



4. Negação de retorno positivo mas aceitação acrítica de retorno negativo!

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	<p><i>Avaliação Depressiva</i></p> <p>Avaliação positiva / construtiva</p>
<p>Recebe elogios pelo seu desempenho.</p> 	<p><i>“Está só a ser simpático... não está a ser honesto”; “Apenas ela pensa assim!”</i></p> <p>???</p>
<p>É criticado!</p> 	<p><i>“Fui apanhado... Não valho nada...”</i></p> <p>???</p>



4. Negação de retorno positivo mas aceitação acrítica de retorno negativo!

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	<p><i>Avaliação Depressiva</i></p> <p>Avaliação positiva / construtiva</p>
<p>Recebe elogios pelo seu desempenho.</p> 	<p><i>“Está só a ser simpático... não está a ser honesto”;</i> <i>“Apenas ela pensa assim!”</i></p> <p>“É ótimo quando alguém reconhece o nosso valor!”</p>
<p>É criticado!</p> 	<p><i>“Fui apanhado... Não valho nada...”</i></p> <p>???</p>



4. Negação de retorno positivo mas aceitação acrítica de retorno negativo!

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

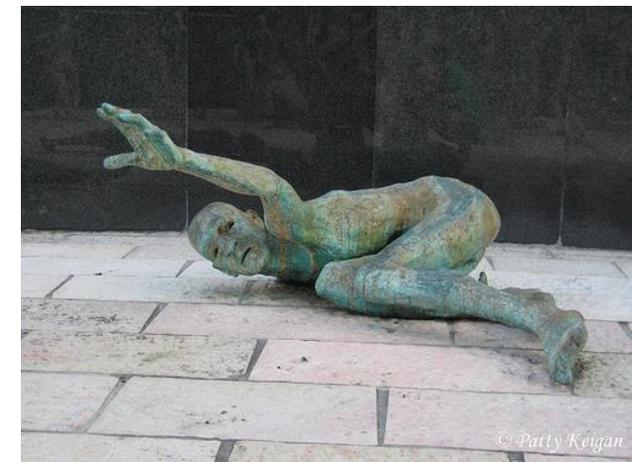
Evento	<p><i>Avaliação Depressiva</i></p> <p>Avaliação positiva / construtiva</p>
<p>Recebe elogios pelo seu desempenho.</p> 	<p><i>“Está só a ser simpático... não está a ser honesto”;</i> <i>“Apenas ela pensa assim!”</i></p> <p>“É ótimo quando alguém reconhece o nosso valor!”</p>
<p>É criticado!</p> 	<p><i>“Fui apanhado... Não valho nada...”</i></p> <p>“Pode estar só a ter um dia mau!”; “Posso retirar algum aspeto positivo desta crítica?”</p>



5. “Tudo ou nada”/ Pensamento Catastrófico

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	Avaliação Depressiva Avaliação positiva / construtiva
O seu chefe não o cumprimenta	<p><i>“Vou ser despedido!”</i></p> <p>???</p>

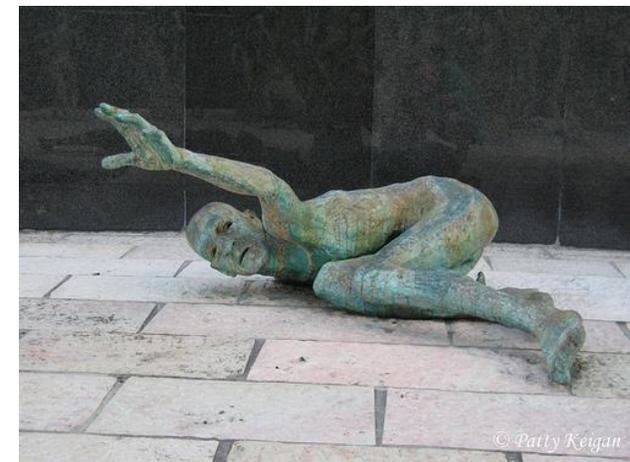




5. “Tudo ou nada”/ Pensamento Catastrófico

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	Avaliação Depressiva Avaliação positiva / construtiva
O seu chefe não o cumprimenta	<p><i>“Vou ser despedido!”</i></p> <p>“Será que ele me viu? Quem sabe se não está a ter um dia mau?”</p>





6. Supressão de pensamentos negativos

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	<i>Avaliação Depressiva</i> Avaliação positiva / construtiva
<p>Você tem recorrentemente pensamentos negativos (por exemplo, “idiota”, “parvo”, “és tão feio”).</p>	<p><i>“Não posso ter mais estes pensamentos ... mas não consigo evitar (→ ver próximo exercício).</i></p> <p>???</p>



6. Supressão de pensamentos negativos

O que seria uma avaliação mais realista e adequada?

Evento	<i>Avaliação Depressiva</i> Avaliação positiva / construtiva
<p>Você tem recorrentemente pensamentos negativos (por exemplo, “idiota”, “parvo”, “és tão feio”).</p>	<p><i>“Não posso ter mais estes pensamentos ... mas não consigo evitar (→ ver próximo exercício).</i></p> <p>Pergunte a si próprio se estes pensamentos se justificam. O que poderá contradizer estes pensamentos?</p> <p>Distraia-se com atividades de lazer!</p>



6. Supressão de pensamentos negativos

Exercício

Não é possível suprimir pensamentos de forma deliberada.

Tentar não pensar em alguma coisa só aumenta a ocorrência desses pensamentos.

Tente!

Não pense num URSO POLAR durante o próximo minuto!



6. Supressão de pensamentos negativos

Funciona? Não!

A maioria de vós provavelmente pensou num urso polar e/ou em algo relacionado com o urso polar (por exemplo, um zoo, gelo, Ártico, etc...).

Este efeito ganha ainda mais força se tentar deliberadamente suprimir pensamentos maus (“Sou um falhado”, etc...). Estes pensamentos podem parecer tão fortes que parecem estranhos e fora de controlo.





Em vez disso:

Se fica incomodado com pensamentos maus, não tente suprimi-los (isto apenas aumenta a sua ocorrência), mas observe-os sem intervir – como se fossem uma tempestade lá fora que alguém vê em segurança através da janela.

Estes pensamentos irão passar, tal como as tempestades.





7. Outras distorções de pensamento

Comparação com os outros:

- Não se compare em demasia com os outros!
- Haverá sempre alguém mais atraente, com mais sucesso e mais popular. Contudo, se reparar bem nestes “sortudos”, verá que também eles têm as suas fraquezas e os seus problemas.



7. Outras distorções de pensamento

Comparação com os outros:

- Não se compare em demasia com os outros!
- Haverá sempre alguém mais atraente, com mais sucesso e mais popular. Contudo, se reparar bem nestes “sortudos”, verá que também eles têm as suas fraquezas e os seus problemas.

Exigências absolutas:

- **Não coloque** a fasquia demasiado alta, tal como
 - “Terás que estar sempre com boa aparência”
 - “Terás que parecer sempre inteligente”
 - “Terás que estar sempre bem-disposto”





Opcional: Vídeos

Estão disponíveis apresentações em vídeo relacionadas com a presente temática através do seguinte endereço:

http://www.uke.de/mct_videos

Depois do vídeo, pode discutir qual a relação com o tema em discussão.

[para os formadores:

Alguns vídeos podem conter linguagem inapropriada para certas pessoas e culturas. Por favor visualize os vídeos previamente à sua apresentação]





Esteja consciente dos seus pontos fortes:



- Em vez de se focar nas suas fraquezas, enfatize os seus pontos fortes
- Todos os seres humanos têm virtudes de que se possam orgulhar e que não são partilhados com os outros:

... este pontos fortes não têm que ser recordes mundiais ou invenções famosas!



Esteja consciente dos seus pontos fortes:

1. Pense nos seus pontos fortes.

Que habilidades tem? Que elogios recebi no passado por causa destas habilidades?

Por exemplo, sou tecnicamente talentoso ...





Esteja consciente do seus pontos fortes:

1. Pense nos seus pontos fortes.

Que habilidades tem? Que elogios recebi no passado por causa destas habilidades?

Por exemplo, sou tecnicamente talentoso ...

2. Imagine situações específicas.

Quando e onde? O que fiz eu e quem me elogiou?

Por exemplo, na última semana eu ajudei uma amiga a decorar a casa dela. Fui uma boa ajuda...





Esteja consciente do seus pontos fortes:

1. Pense nos seus pontos fortes.

Que habilidades tem? Que elogios recebi no passado por causa destas habilidades?

Por exemplo, sou tecnicamente talentoso ...

2. Imagine situações específicas.

Quando e onde? O que fiz eu e quem me elogiou?

Por exemplo, na última semana eu ajudei uma amiga a decorar a casa dela. Fui uma boa ajuda...

3. Escreva!

Leia regularmente o que escrever e acrescente mais! Em tempos de crise, regresse a estas memórias (por exemplo, quando pensa que está mais triste)

Por exemplo, escreva episódios que tenham corrido bem ou elogios que tenha recebido, ...





Dicas para melhorar o humor deprimido ou a baixa autoestima



- Todas as noites, escreva algo positivo que tenha ocorrido nesse dia (até 5 coisas). Depois, pense nelas durante um bocado.



Dicas para melhorar o humor deprimido ou a baixa autoestima



- Todas as noites, escreve algo positivo que tenha ocorrido nesse dia (até 5 coisas). Depois, pense nelas durante um bocado.
- Fale consigo em frente ao espelho: “Eu gosto de mim” ou “Gosto de ti!”! (nota: poderá sentir-se ao início um pouco pateta ao fazer isto...).



Dicas para melhorar o humor deprimido ou a baixa autoestima



- Todas as noites, escreve algo positivo que tenha ocorrido nesse dia (até 5 coisas). Depois, pense nelas durante um bocado.
- Fale consigo em frente ao espelho: “Eu gosto de mim” ou “Gosto de ti!”! (nota: poderá sentir-se ao início um pouco pateta ao fazer isto...).
- Aceite elogios e escreva-os para usá-los em períodos mais atribulados.



Dicas para melhorar o humor deprimido ou a baixa autoestima



- Tente lembrar-se de situações em que se tenha sentido muito bem – tente lembrar-se com todos os seus sentidos (visão, tato, olfato...), talvez com a ajuda de uma fotografia.



Dicas para melhorar o humor deprimido ou a baixa autoestima



- Tente lembrar-se de situações em que se tenha sentido muito bem – tente lembrar-se com todos os seus sentidos (visão, tato, olfato...), talvez com a ajuda de uma fotografia.
- Pense em coisas que aprecia – idealmente que envolvam outras pessoas (por exemplo, ir ao cinema, ir tomar um café, ...)



Dicas para melhorar o humor deprimido ou a baixa autoestima



- Tente lembrar-se de situações em que se tenha sentido muito bem – tente lembrar-se com todos os seus sentidos (visão, tato, olfato...), talvez com a ajuda de uma fotografia.
- Pense em coisas que aprecia – idealmente que envolvam outras pessoas (por exemplo, ir ao cinema, ir tomar um café, ...)
- Faça exercício físico (pelo menos 20 minutos) – mas sem demasiado esforço – se possível com algum vigor, por exemplo, uma caminhada ou uma sessão de corrida.



Dicas para melhorar o humor deprimido ou a baixa autoestima



- Tente lembrar-se de situações em que se tenha sentido muito bem – tente lembrar-se com todos os seus sentidos (visão, tato, olfato...), talvez com a ajuda de uma fotografia.
- Pense em coisas que aprecia – idealmente que envolvam outras pessoas (por exemplo, ir ao cinema, ir tomar um café, ...)
- Faça exercício físico (pelo menos 20 minutos) – mas sem demasiado esforço – se possível com algum vigor, por exemplo, uma caminhada ou uma sessão de corrida.
- Oiça a sua música favorita.



Aplicação na vida diária

Objetivos de Aprendizagem:

- A depressão não é um desfecho inevitável.



Aplicação na vida diária

Objetivos de Aprendizagem:

- A depressão não é um desfecho inevitável.
- Tenha presente as distorções de pensamento típicas que discutimos e tente modificá-las.



Aplicação na vida diária

Objetivos de Aprendizagem:

- A depressão não é um desfecho inevitável.
- Tenha presente as distorções de pensamento típicas que discutimos e tente modificá-las.
- Utilize pelos menos algumas das dicas mencionadas de forma a melhorar o humor deprimido e/ou a baixa autoestima.



Aplicação na vida diária

Objetivos de Aprendizagem:

- A depressão não é um desfecho inevitável.
- Tenha presente as distorções de pensamento típicas que discutimos e tente modificá-las.
- Utilize pelos menos algumas das dicas mencionadas de forma a melhorar o humor deprimido e/ou a baixa autoestima.
- No caso de sintomas depressivos severos, procure um médico de família, um psicólogo ou um psiquiatra.



Qual a relação disto com a psicose?

Muitas pessoas com psicose (mas não todas!) apresentam baixa autoestima, em particular depois dum episódio psicótico (sentimentos de vergonha, medo que os amigos nos abandonem).



Qual a relação disto com a psicose?

Muitas pessoas com psicose (mas não todas!) apresentam baixa autoestima, em particular depois dum episódio psicótico (sentimentos de vergonha, medo que os amigos nos abandonem).

Numa psicose aguda, alguma pessoas reportam medo mas também outros tipos de emoções:

- Excitação (“Finalmente alguma coisa acontece”)
- Sentido de predestinação (para cumprir uma missão, sensação de se sentir importante)



Qual a relação disto com a psicose?

Muitas pessoas com psicose (mas não todas!) apresentam baixa auto-estima, em particular depois dum episódio psicótico (sentimentos de vergonha, medo que os amigos nos abandonem).

Numa psicose aguda, algumas pessoas reportam medo mas também outros tipos de emoções:

- Excitação (“Finalmente alguma coisa acontece”)
- Sentido de predestinação (para cumprir uma missão, sensação de se sentir importante)

Exemplo: O pirata informático Karl Koch acreditava numa sociedade secreta dos iluminados que o estariam a perseguir. Uma das “provas”: ele frequentemente via o número 23 – o que para ele seria o número dos iluminados.

Avaliação: Medo e ameaça. Mas também sentimento de importância e determinação para lutar contra a conspiração mundial por parte dos iluminados.

MAS: O Karl ficou cada vez mais envolvido na sua teoria da conspiração. Devido a esta visão mais limitada, não se apercebeu que o número 23 não lhe aparecia mais do que qualquer outro número e que o seu significado é discutível.



Obrigado pela sua atenção!

Para formadores:

Por favor, forneça as fichas de trabalho. Fale na nossa app COGITO (download grátis).



www.uke.de/mct_app





As imagens utilizadas neste módulo foram reproduzidas com permissão indireta (licença creativa comum) ou direta por parte dos artistas listados abaixo, aos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão. Pode consultar-se uma lista completa via www.uke.de/mct. Em casos de infração involuntária dos direitos de autor, pedimos as nossas desculpas. Nesse caso, pedimos gentilmente aos autores a sua permissão para a utilização dos seus trabalhos ao abrigo de uma política de “utilização justa”.

Fotógrafo / Artista	Fonte	Nome da imagem	CC = licença comum (indireta) PP = licença pessoal (direta)	Descrição
lonesome:cycler	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken



As imagens utilizadas neste módulo foram reproduzidas com permissão indireta (licença creativa comum) ou direta por parte dos artistas listados abaixo, aos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão. Pode consultar-se uma lista completa via www.uke.de/mct. Em casos de infração involuntária dos direitos de autor, pedimos as nossas desculpas. Nesse caso, pedimos gentilmente aos autores a sua permissão para a utilização dos seus trabalhos ao abrigo de uma política de “utilização justa”.

Fotógrafo / Artista	Fonte	Nome da imagem	CC = licença comum (indireta) PP = licença pessoal (direta)	Descrição
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley