

CADERNO DE TRABALHOS DE CASA



Treino Metacognitivo - Para a Depressão

Visão geral dos Conteúdos

Ficha de Informação do Participante

Regras do Grupo

Módulo 1 – Pensamento e Raciocínio I

Módulo 2 – Memória

Módulo 3 – Pensamento e Raciocínio II

Módulo 4 – Valores

Módulo 5 – Pensamento e Raciocínio III

Módulo 6 – Comportamentos e Estratégias

Módulo 7 - Pensamento e Raciocínio IV

Módulo 8 – Autoestima

Folheto de informação para o grupo

Treino Metacognitivo para a depressão



Caro participante,

O Treino Metacognitivo para pessoas com mais idade é uma intervenção em grupo desenvolvida especificamente para a faixa etária dos 60 ou mais anos de idade com humor deprimido.

Esta ficha fornece informações relevantes sobre o Treino Metacognitivo, bem como alguns princípios básicos e alguns fundamentos do treino. Por favor, leia este folheto antes da sua primeira sessão.

Onde e quando o grupo se reúne?

Quando:

Onde:

Contacto:

O que é o treino metacognitivo?

"Meta" é a palavra grega que significa "além de". "Cognição" pode usar-se como o significado de "pensar". Juntas, resulta na palavra "metacognição", que significa "pensar sobre o próprio pensamento". Esta frase descreve a observação dos processos de pensamento à distância, a partir de uma posição satélite ou através do olhar de um pássaro, por assim dizer (Figura 1). Como se estivéssemos a olhar para o nosso pensamento e a refletir sobre ele. No treino metacognitivo para a depressão o foco principal são os padrões de pensamento que desempenham um papel no aparecimento e manutenção da depressão.



Figura 1: Perspetiva segundo os olhos de um pássaro

Como é que o pensamento se relaciona com a depressão?

Para ilustrar como o pensamento está associado a emoções depressivas e ao comportamento, gostaríamos de apresentar o seguinte exemplo: Imagine que um bom amigo não lhe telefona no seu aniversário. As pessoas podem reagir de diferentes formas nesta situação: Um pode reagir ficando zangado, outro reage calmamente, outro com receio, e outro pode ficar triste (Figura 2).

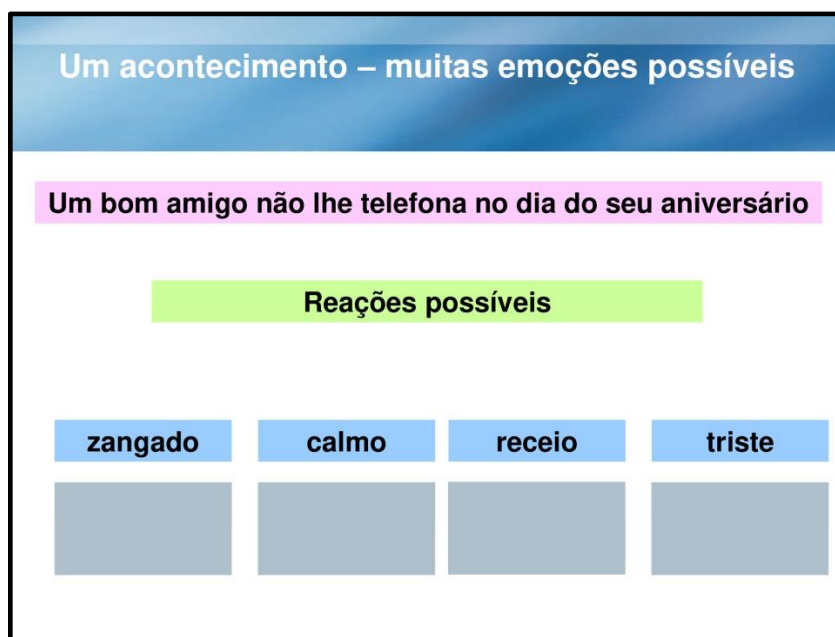


Figura 2: Quatro reações emocionais diferentes à mesma situação

Como acha que a pessoa que está zangada se comportaria? Talvez telefonasse ou decidisse terminar a relação de amizade com o amigo. Como é que as pessoas que se sentem calmas, com receio ou tristes podem reagir?

A pessoa que reage de forma calma provavelmente celebra o seu aniversário de forma imperturbável, enquanto a pessoa que tem receio pode preocupar-se pelo facto de alguma coisa poder ter acontecido ao amigo, enquanto a pessoa que fica triste pode chorar e não parar de pensar sobre o sucedido (Figura 3).

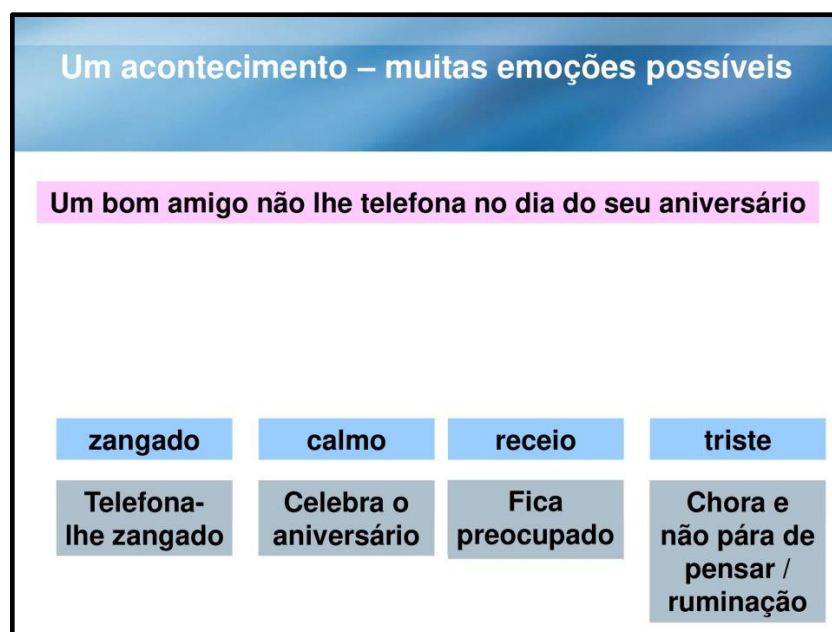


Figura 3: Quatro reações emocionais e comportamentais diferentes a um mesmo evento

Por que é que as pessoas reagem à mesma situação com diferentes sentimentos e comportam-se de forma tão distinta? Qual pode ser a causa disto? As pessoas pensam de forma diferente perante a mesma situação. Atribuem o acontecimento a diferentes fatores e, portanto, perspetivam diferentes conclusões (Figura 4).

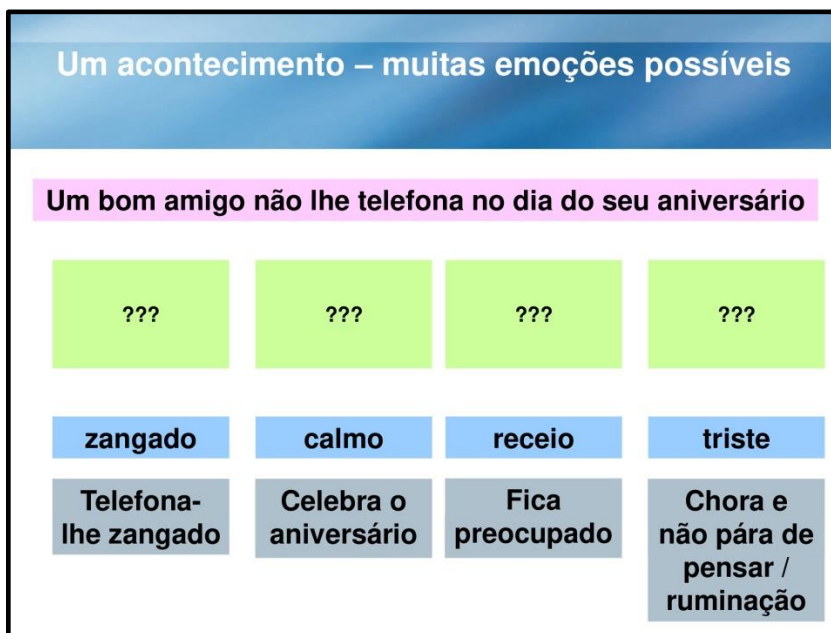


Figura 4: Pensamentos, reações e conclusões diferentes podem levar a emoções e comportamentos diferentes.

O que pode uma pessoa zangada pensar nesta situação? O que pode uma pessoa calma, com receio ou triste, pensar nesta situação (Figura 5)?

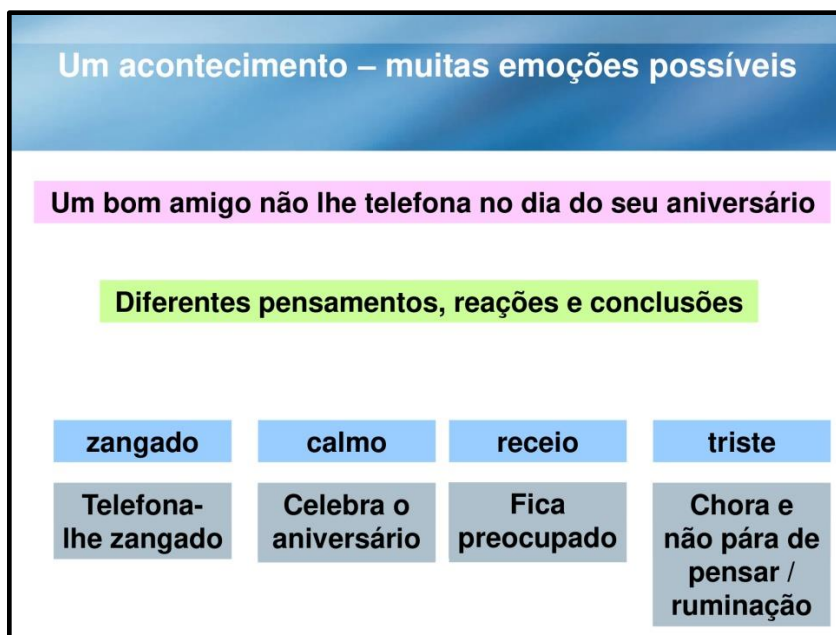


Figura 5: Que pensamentos poderiam encaixar com a reacção correspondente?

A pessoa zangada pode pensar: “Aquele idiota! Sempre a pensar só em si e nunca nos outros. Não quero continuar a ser amigo dele.” Considerando que a pessoa que reage de forma calma pensa que há uma explicação simples, “Talvez a bateria do telefone tenha acabado, ele está de férias ou ele está sujeito a muito stress”. A pessoa que tem receio pode pensar: “Alguma coisa terrível deve ter acontecido!” E a pessoa que está triste pode pensar: “Ele esqueceu-se de mim porque eu não sou importante para ele” (Figura 6).



Figura 6: Quatro pensamentos, reações emocionais e comportamentais possíveis à mesma situação.

Os nossos pensamentos influenciam as nossas emoções e o nosso comportamento. No entanto, as nossas emoções também influenciam os nossos pensamentos. É por isso que é difícil para a maioria das pessoas terem pensamentos positivos e felizes quando estão tristes e com humor deprimido. Da mesma forma, um humor deprimido leva a ter mais pensamentos negativos. O comportamento também pode influenciar os pensamentos, por exemplo atividades agradáveis são acompanhadas de emoções positivas. Emoções, pensamentos e comportamentos influenciam-se de forma recíproca (Figura 7).

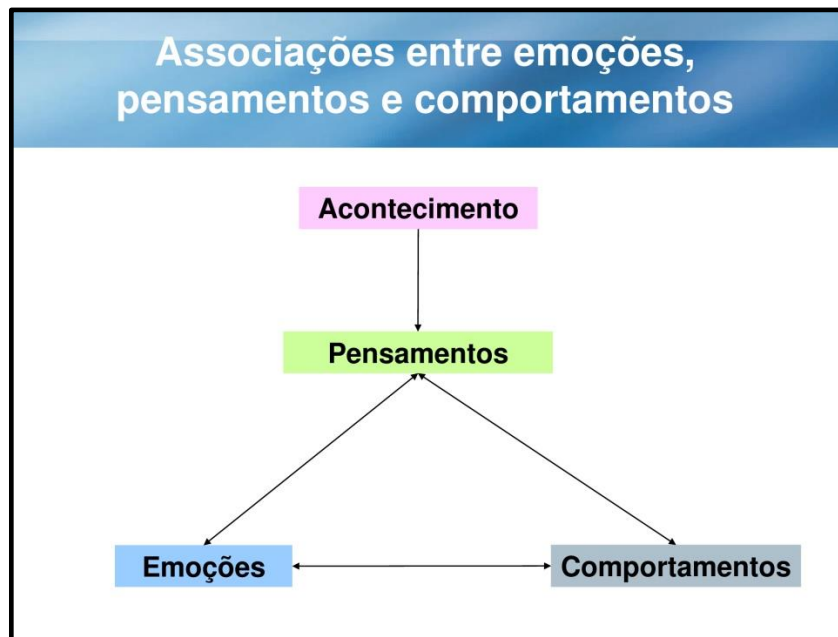


Figura 7: Relações recíprocas entre pensamentos, emoções e comportamentos.

Por que é que diferentes pessoas têm pensamentos, atribuições e conclusões diferentes apesar de terem experienciado a mesma situação? Os tipos de pensamentos dependem muito de como estamos habituados a pensar, ou do nosso “estilo de pensamento”. Além disso, pensar é caracterizado por determinadas “crenças” que se desenvolvem ao longo da nossa vida, por exemplo, “tenho de ser perfeito” ou “não posso cometer nenhum erro” (Figura 8).

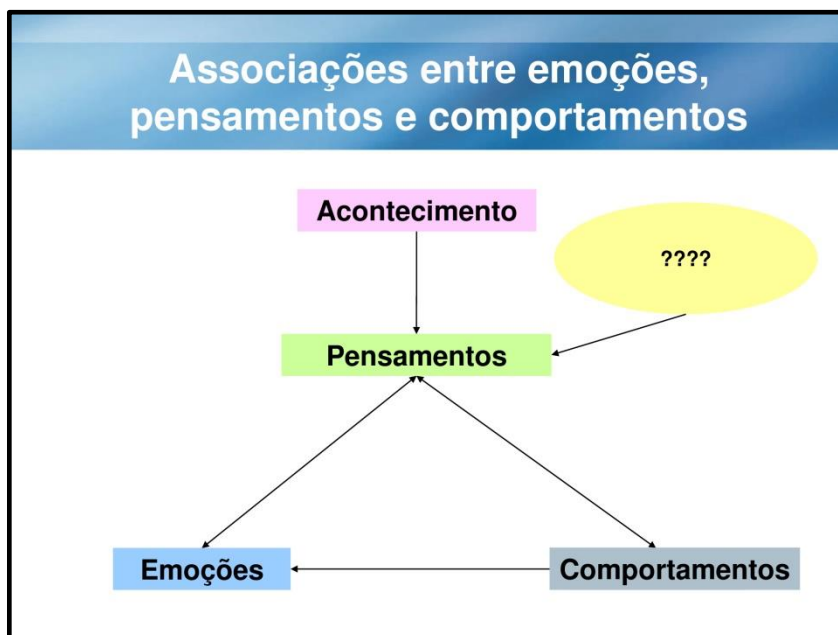


Figura 8: Os pensamentos são influenciados por ideias e/ou crenças.

Geralmente, estilos de pensamento e/ou crenças podem ser distorcidos, unilaterais e não têm por base a realidade, conduzindo assim a distorções de pensamento (Figura 9).

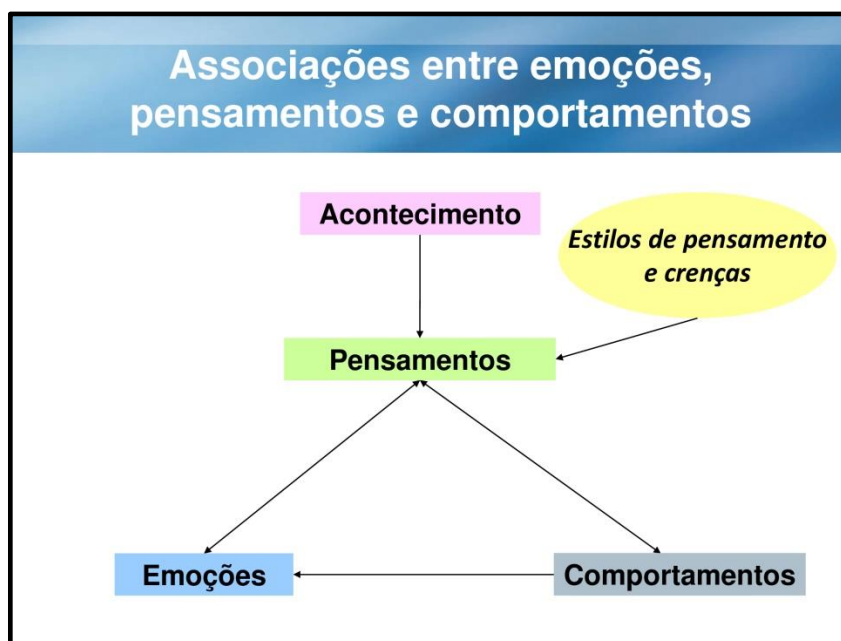


Figura 9: Os estilos de pensamento e/ou crenças centrais podem ser distorcidos.

Muitas distorções específicas do pensamento foram identificadas na depressão. O Treino Metacognitivo procura educar os participantes sobre as distorções típicas do pensamento depressivo. Em grupo, iremos discutir como as distorções de pensamento funcionam no dia a dia e como podem ser identificadas e modificadas. Além disso, comportamentos e suposições que podem favorecer a depressão também serão discutidos.

Embora a depressão na vida dos mais velhos seja semelhante à da vida adulta, o Treino Metacognitivo foca-se principalmente em questões do envelhecimento, como a reforma, perdas de amigos/familiares. Embora os profissionais o “encaminhe” pelo programa, é importante referir, que é você o seu próprio perito, que ao longo dos anos já adquiriu bastante experiência e sabe o que é melhor para si.

Os seus sintomas não irão desaparecer apenas por causa de um único exercício ou sessão, o programa leva o seu tempo e é preciso prática. No entanto, gostaríamos de o encorajar a tentar fazer os exercícios na sessão e praticá-los em casa. Mais tarde pode decidir se quer continuar com os exercícios ou não.

Ao longo de um total de 8 sessões do programa, serão abordados os seguintes temas: em todas as sessões serão abordados temas sobre o Pensamento e Raciocínio, ou seja, as distorções típicas do pensamento depressivo, como o filtro mental, o pensamento “tudo ou nada” e tirar conclusões precipitadas. Noutras quatro sessões, serão abordadas questões como a memória, a autoestima, a aceitação, os valores e comportamentos que favorecem a depressão.

Damos as boas-vindas para se juntar à próxima sessão do programa. Por favor, tenha atenção às regras do grupo. Se tiver dúvidas, esclareças junto dos profissionais.

Regras do grupo

- 1) Por favor chegue a horas.
- 2) O que é discutido nesta sala, fica nesta sala!
- 3) Por favor trate os outros com respeito.
- 4) Por favor ouça os outros e permita que terminem de falar.
- 5) Por favor mostre respeito pelas diferentes opiniões!
- 6) Cada um decide por si próprio quanto e o que falará na frente do grupo!
- 7) Por favor fale na primeira pessoa (“Eu”) em vez de usar generalizações.
- 8) Caso precise de abandonar a sessão mais cedo devido a algum compromisso, por favor informe-nos antes do início da sessão.
- 9) Os terapeutas terão todo o gosto em tirar qualquer dúvida que tiver no final da sessão!

Módulo 1: Pensamento e Raciocínio I

Módulo 1

Distorção do Pensamento 1: Filtro Mental

- Filtrar e prestar atenção apenas a detalhes negativos.
- Percepções da realidade são turvas, como uma única gota de tinta que cai num copo cheio de água.

Distorção do Pensamento 2: Sobregeneralização

- Um único acontecimento negativo é visto como parte de uma série infindável de falhas.
- Na descrição de tais acontecimentos, palavras como "sempre" ou "nunca" são muitas vezes usadas.

Visão Geral

Resumo dos pontos de aprendizagem:

- Preste atenção às distorções de pensamento depressivo discutidas (“filtro mental” e “sobregeneralização”) no seu dia a dia.
- Gerar avaliações mais úteis, por exemplo:
 - Fazer afirmações concretas e específicas das situações, para o aqui e agora.
 - Mude a sua perspetiva (“O que eu diria a um bom amigo se ele vivenciasse o mesmo ou uma situação semelhante?”).
 - Ganhar distância exagerando deliberadamente uma situação, (por exemplo, tornar um cenário mais ridículo ou engraçado).

EXERCÍCIO: Filtro Mental

Durante a próxima semana, preste atenção a situações em que perceba a realidade através de um “filtro mental”. Descreva uma dessas situações. O exemplo seguinte pode ajudá-lo a pensar:

Exemplo:

A D. Maria e o seu marido organizaram uma festa para celebrar o aniversário de casamento – bodas de ouro. Na festa, a D. Maria recebe muitos elogios dos convidados. No entanto, um dos convidados diz que acha as cadeiras desconfortáveis.

Filtro Mental: "Os meus convidados estão aborrecidos e não se sentem confortáveis aqui!"

A sua situação: _____

O seu "filtro mental":

Quais são as consequências deste filtro mental? Como é que influenciou os seus sentimentos e ações?

Exemplo:

O humor da D. Maria afundou. Está preocupada que os convidados estejam aborrecidos e não consegue realmente aproveitar a festa.

Com base na sua situação:

Este pensamento é justificado? Não! Portanto: O que poderia ser uma alternativa útil de pensamento?

Exemplo:

"Eu tenho recebido muitos elogios dos convidados, e todos parecem estar aproveitando a festa. Só porque uma única pessoa acha as cadeiras desconfortáveis, não significa que todos os convidados pensem que a festa é um desastre. Além disso, os convidados não têm que estar sentados o tempo todo.

No que diz respeito à sua situação?

Quais são as consequências deste pensamento alternativo para os seus sentimentos e ações?

Exemplo:

A D. Maria ainda pode aproveitar a festa. Talvez possa perguntar se há uma cadeira alternativa para o convidado que se queixou.

No que diz respeito à sua situação:

Se outros em quem confia também estiveram presentes nesta situação:

Descubra como outros podem ter percebido a situação. Pergunte a uma pessoa em quem confia se avaliou a situação da mesma forma.

Exemplo:

“Um convidado acha as cadeiras desconfortáveis. Também pensa assim? Acha que todos os convidados se sentem desconfortáveis?”

Quem esteve presente durante a sua situação? O que pode perguntar a essa pessoa?

Qual poderia ser a sua resposta? (Às vezes é o suficiente para tirar o cenário fora na sua imaginação).

Sobregeneralização

Durante a próxima semana, preste atenção às situações em que está a sobregeneralizar e tente chegar a uma avaliação mais útil.

Os seguintes exemplos destinam-se a ajudá-lo nesta tarefa:

Exemplo:

Se esqueceu o aniversário de um amigo, em vez de generalizar

“Sou um mau amigo.”

... tente fazer afirmações concretas sobre uma situação específica. Por exemplo:

“Este ano, esqueci-me do seu aniversário. É um pouco embaraçoso, mas posso.

ainda enviar-lhe os parabéns! No futuro, vou certificar-me de apontar a data no meu calendário.

Não significa que sou um mau amigo porque me esqueci desta vez”.

Em que situação usa as palavras “sempre” ou “nunca”?

O que diria a um bom amigo na mesma situação?

O que seria uma afirmação mais concreta em relação a esta situação específica?

Exemplo:

Exagero deliberado:

Tente exagerar deliberadamente a situação de uma forma divertida.

Situação: Você fez um bolo, que não correu bem.

Diz a si mesmo: “Sou um fracasso; não faço nada bem. Não posso esperar que a minha família coma isto”.

Imagine o cenário de uma forma absurda ou engraçada. Divirta-se um pouco com as suas próprias distorções de pensamento. Isto pode ajudar a ganhar alguma distância destes pensamentos:

“Os meus filhos adoram este bolo e acham-no delicioso. Estão entusiasmados pelo seu sabor único e pediram-me para o fazer na próxima festa de aniversário. Na festa, estava uma perita em doçaria que prova o bolo e adora! Quatro semanas depois o bolo pode ser comprado em todos os supermercados da região.”

Dê o seu próprio exemplo de um pensamento distorcido (por exemplo, uma época em que todo o positivo foi ofuscado por um único aspeto negativo).

Exagero deliberado:

Notas

Espaço para questões, problemas ou experiências que gostaria de apresentar na próxima reunião.

Outras notas:

Módulo 2: Memória

Módulo 2

Por que estamos preocupados com a "memória" durante a depressão?

- Muitas pessoas com depressão queixam-se de ter problemas de concentração e memória.
- A diminuição da concentração é um critério de diagnóstico para a depressão.

É teoricamente possível lembrar de tudo?

- Não! A capacidade de armazenamento da nossa memória é limitada!
- Nem tudo o que nos lembramos realmente aconteceu da maneira que nos lembramos! A nossa memória não funciona como uma "câmara de vídeo"!
- É normal esquecer as coisas.

Envelhecer significa que a minha memória vai piorar?

- Durante o processo normal de envelhecimento, alguns processos mentais não são afetados, podem até mesmo melhorar (por exemplo, vocabulário, conhecimento baseado em experiência de vida). Estas mudanças ocorrem gradualmente e começam já por volta dos 40 anos.
- Estas mudanças geralmente não são dramáticas!

Exemplo:

Se ouvir 15 palavras durante cinco vezes, após 30 minutos, um jovem de 20 anos lembrar-se-ia de cerca de 13 palavras, enquanto que uma pessoa de 65 anos iria lembrar-se de 11 palavras.

Visão Geral

Resumo dos pontos de aprendizagem:

- As mudanças na memória relacionadas com a idade são, em certa medida, normais. Dependem de muitos fatores (por exemplo da concentração, ruminação e nível de energia).
- Em geral, a memória é enganadora! A memória é propensa a distorção e é especialmente dependente do humor presente no momento. Utilize auxiliares de memória durante os períodos de depressão (calendários e post-its).
- Ninguém é perfeito: todos esquecemos coisas – sejam "jovens" ou "velhos". Isto é normal e às vezes é uma coisa boa!

Memória e Concentração

- A atenção funciona como um holofote; apenas um objeto no palco de cada vez pode ser iluminado.
- Só podemos lembrar corretamente coisas em que já focamos a nossa atenção!
- É impossível focar a nossa atenção em todas as coisas no nosso ambiente ao mesmo tempo.
- Lembrar-nos bem de alguma coisa também depende do nível de concentração no momento.

Como ocorrem problemas de memória e concentração durante a depressão?

- Durante rumações fortes, os pensamentos que nos invadem, muitas vezes reivindicam toda a atenção.
- Quase não resta qualquer capacidade de atenção que possa ser focada em outras coisas (mais importantes) no meio ambiente.
 - Os holofotes estão focados virtualmente “para dentro”.

- Como resultado, as pessoas que apresentam rumações, mal se lembram dos detalhes no seu ambiente.

O que posso fazer para melhorar a memória para eventos positivos?

Exemplo:

“Enquanto vou dar um passeio, eu vou conscientemente prestar atenção às coisas agradáveis que encontro. Vou tentar encontrar pelo menos cinco coisas que são agradáveis - tal como o ar quente contra a minha pele, o cheiro da relva recém cortada, o belo céu azul, os pássaros chilreando, etc.”

Memórias Falsas

- O nosso cérebro preenche e combina impressões atuais com memórias do passado e acontecimentos semelhantes. Muitas memórias são complementadas pela “lógica” (no cenário da praia, talvez se lembrou de ver uma toalha de praia, mesmo que não tenha sido retratada).

Memórias e Depressão

- O humor deprimido muitas vezes leva a relembrar experiências mais negativas —experiências agradáveis ou neutras não são tão facilmente lembradas.
- Os acontecimentos são experimentados e lembrados não através de tons cor-de-rosa, mas muito mais frequentemente através de óculos de tons cinzentos!

Exemplo:

Durante a visita a um museu, os poucos lugares disponíveis para o Sr. Manuel descansar estavam todos ocupados. O Sr. Manuel começou a sentir dores nas costas e ficou de mau humor. Recordando a situação, o Sr. Manuel refere apenas os poucos lugares disponíveis, descurando as incríveis obras de arte da exposição

Está familiarizado com isto? Houve alturas em que se lembrou apenas dos aspetos negativos de uma situação? O meu exemplo:

Memórias falsas e Depressão

- A “coloração” emocional das memórias também está relacionada com as falsas memórias!
- Emoções particularmente negativas levam a visões distorcidas do mundo e incentivam o processo depressivo da informação (fornecem “evidência” adicional no sentido do processo depressivo).

Isto significa que não posso mais confiar nas minhas próprias memórias?

- Não! Falsas Memórias são normais e afetam todas as pessoas.
- Tenha em mente que (como todos) você pode cometer erros porque a memória não funciona como uma câmara de vídeo.
- Considere que situações negativas podem ser lembradas através de “óculos de cor cinzenta”.
- No dia-a-dia, treine para recordar-se com mais frequência de eventos positivos e mantenha um diário da alegria, em que você escreve acontecimentos agradáveis de cada dia.

Memória e Humor

O que posso fazer para melhorar a minha memória para acontecimentos positivos? Pode experimentar fazer um diário de alegria. Como é que se faz?

Pense nos aspetos positivos do dia, tais como situações particulares ou agradáveis momentos que vivenciou. As pequenas coisas também contam! Tente encontrar pelo menos três exemplos.

Escreva no seu diário da alegria

Exemplo:

1. Hoje encontrei-me com um velho amigo que não via há algum tempo.
2. Ouvi a minha música preferida na rádio.
3. Gostei muito de ler o meu novo livro.

Que coisas positivas viveu hoje?

O que ajuda nos problemas de memória no dia-a-dia?

- ✓ Tente organizar de forma estruturada ao máximo a sua agenda diária. Quanto mais rotineiro for o seu comportamento, menos risco tem de se esquecer de alguma coisa.
- ✓ Também é útil manter a melhor “ordem externa” possível. Pode encontrar itens de forma mais rápida e lembrar-se mais facilmente quando tudo tem um lugar específico.
- ✓ Publicar notas úteis em locais estratégicos (ou seja, horários de medicação no frigorífico, datas de aniversários ao lado do telefone, etc.)
- ✓ Utilize calendários de marcação ou outros auxiliares de memória (ex: lembretes do smartphone ou e-mail).
- ✓ Faça com que seja um hábito trazer sempre consigo um caderno e uma caneta para que possa apontar as coisas importantes (como listas de tarefas).
- ✓ Quando não está em casa e quer lembrar-se de alguma coisa, mas não tem forma de apontar, tente ancorá-lo ligando a ideia a um objeto (isto é, dar um nó no lenço, colocar uma pedra no bolso, colocar o seu anel de casamento na outra mão).
- ✓ Se não tem a certeza do nome de alguém, pergunte novamente! Repetição e aplicação de informação também melhora a memória. Repita o nome da pessoa em voz alta ou para si mesmo.
 - Conecte o nome com uma imagem divertida (por exemplo, Sra. Raposo com uma brilhante pele/cabelo de raposa; Sr. Cavaleiro com armadura de cavaleiro).
 - Escreva o nome.
 - Use o seu nome várias vezes durante uma conversa.
 - Fale a um amigo sobre esta pessoa.

Qual das estratégias de memória apresentadas gostaria de experimentar esta semana (ver a lista de cima: “O que ajuda nos problemas de memória no dia-a-dia?”)?

Exemplo:

“Esta semana vou escolher um lugar onde posso colocar sempre a minha chave da casa: vou colocar um gancho na entrada para poder pendurar as minhas chaves sempre no mesmo lugar”.

Notas

Espaço para questões, problemas ou experiências que gostaria de apresentar na próxima reunião:

Outras notas:

Módulo 3: Pensamento e Raciocínio II

Módulo 3

Distorção do Pensamento 1: “Afirmações de deveria” ou padrões excessivamente elevados que colocamos a nós próprios.

O que queremos dizer com isso?

- Tentar pressionar-se usando afirmações "deveria" ou "tenho que fazer".
- Definir regras e normas rígidas que permitem pouco espaço para desvios!

Distorção do Pensamento 2: “Pensamento Preto e Branco” ou “Tudo ou nada”.

O que quer dizer com isso?

- Quando alguma coisa não corre na perfeição (as exigências não são 100% cumpridas), estamos convencidos do fracasso total!
- Funciona como um crítico interno, que só vê a "preto" ou "branco".

Aceitação

O que é ?

- A vontade de aceitar mudanças na vida sobre as quais não se tem controlo — e, possivelmente, até mesmo recebê-las ("O curso da vida.").
- Aceitar quem é nesta fase da vida. Não se preocupar com o que (você) poderia ter sido ou as coisas que queria fazer, mas que já não pode fazer.

Como posso praticar a aceitação?

1. Identifique e descreva os sentimentos que pretende permitir no futuro.
2. Lembre-se de que a realidade é como é. Diga a si mesmo: “É assim que tem de ser (por enquanto)”.
3. Diga em voz alta ou para si mesmo: “Estou pronto para aceitar a minha situação – mesmo quando não gosto particularmente ou quando acho frustrante.”
4. Pratique ação oposta – finja que aceitou os sentimentos /situação há muito tempo.
5. Imagine como seria se pudesse aceitar a situação/sentimentos. O que poderia fazer ou aproveitar de novo? Como seria a sua vida?

Visão Geral

Resumo dos pontos de aprendizagem:

- Preste atenção às afirmações de "deveria" e ao pensamento a "preto e branco" no seu dia-a-dia!
- Encontre o equilíbrio certo para os seus objetivos - seja justo consigo próprio, assim que tem a oportunidade de satisfazer as próprias exigências!
- Isto também significa perdoar-se quando verifica que está a cair numa das armadilhas cognitivas.
- Quando repara que é difícil para si lidar com uma situação, que não pode mudar (por exemplo, apresenta sentimentos negativos), considere a prática da aceitação. Como iria parecer se pudesse aceitar a situação?

Exercícios:

Distorção do Pensamento: Afirmações de "deveria".

Está familiarizado com tais afirmações? Durante a próxima semana, preste atenção a situações em que você tem expectativas excessivamente altas em relação a si próprio. O exemplo seguinte serve como sugestão:

Exemplo:

"Eu deveria chegar sempre a horas a cada compromisso."

Isto parece-lhe familiar? Quais as expectativas excessivamente altas que você tem para si próprio?

Exemplo:

"Não é certo chegar tarde. É falta de educação fazer as pessoas esperarem. Eles podem pensar que não são importantes para mim ou podem assumir que eu sou alguém desorganizado e não confiável."

Por que acha importante para si manter sempre estas expectativas?

Quais são os custos e benefícios de expectativas excessivamente elevadas?

Exemplo:

Benefício:

“Sou visto pelos outros como muito fiável e recebo reconhecimento por isso. Gosto do facto de os outros sentirem que podem confiar em mim. “

Custo:

“Estou fico tenso porque antes de cada consulta tenho que ficar de olho no relógio. Fico de consciência pesada se chegar atrasado a um compromisso, mesmo que a outra pessoa não se importe.”

Com base nas suas próprias expectativas:

Benefícios:

Custos:

O que seria uma posição mais flexível / um padrão mais justo?

Exemplo:

“Eu não preciso necessariamente chegar a horas a determinados compromissos. É mais importante chegar a tempo a uma consulta médica, por exemplo, do que a uma festa. No entanto, vou dar o meu melhor para chegar à hora marcada. Se acontecer alguma coisa e eu não conseguir chegar a tempo, procuro informar as pessoas e pedir desculpa.”

Com base nas suas próprias expectativas: O que seria uma postura mais flexível / mais justa?

Encorajar a aceitação.

Durante a próxima semana, preste atenção aos momentos em que está a ruminar ou pensativo. Sobre que coisas do passado ou do futuro está a ruminar?

Exemplo:

Futuro: “Estou preocupado que a minha família não esteja lá para mim quando eu precisar dela.”

Passado: “Estou zangado comigo mesmo pois não fiz um esforço para ver a minha família mais vezes”.

Com que se preocupa?

Às vezes a ruminação ou preocupação pode consumir tanto que é difícil realizar outras coisas na vida. Este foco predominante em pensamentos e sentimentos negativos permite menos espaço para atividades positivas, que contribuem para a melhoria do humor e aumentam a probabilidade de ter pensamentos mais positivos.

Exemplo:

“Eu tenho estado tão preocupado que não tenho nada preparado para as próximas férias. Por esta altura, já tinha comprado todos os presentes para a minha família e feito pelo menos um lote de biscoitos de Natal”.

“Sempre que começo a pensar como a minha vida pode ser no futuro, quero meter-me debaixo de um cobertor e esconder-me do mundo. Não consigo motivar-me para fazer qualquer coisa o resto do dia”.

O que evita ou não faz porque está a ruminar ou a preocupar-se?

Em vez de concentrar-se nestes pensamentos, o que pode fazer agora para criar “aceitação” em lidar com os sentimentos negativos associados à ruminação e preocupação? Talvez praticar a aceitação signifique uma mudança interna nos seus pensamentos. Talvez possa fazer algo ativo para mudar os sentimentos e pensamentos negativos.

Exemplo:

“Em vez de passar tanto tempo preocupado sobre se os meus familiares vão estar lá para mim quando eu precisar deles e estar zangado comigo próprio por não ter passado mais tempo com eles no passado, vou ver se eles agora, querem passar mais tempo comigo, todos juntos”.

“Em vez de ficar chateado sobre o que pode acontecer no futuro, vou começar a obter informações sobre cuidados a idosos e centros seniores. Assim terei pelo menos alguma informação e talvez sinta que tenho mais controlo na minha situação. É melhor obter a informação agora do que me preocupar nos próximos anos - talvez desnecessariamente!”

Atualmente está em condições de participar em atividades alternativas que deseje? O que o impede? Pense se pode encontrar alternativas! O que pode fazer para que ainda possa participar nesta atividade ou algo similar?

Exemplo:

“Eu poderia convidar a minha família para fazer os biscoitos de Natal comigo - eles já tinham dito que adoram. O meu filho uma vez, até me pediu a receita. Se a minha família não tiver tempo, talvez possa perguntar a alguns amigos se gostariam de cozinhar comigo. Normalmente é mais divertido fazer estas atividades com outras pessoas e ajudava-me a tirar da cabeça as minhas preocupações.”

O seu próprio exemplo:

Notas

Espaço para questões, problemas ou experiências que gostaria de apresentar na próxima reunião:

Outras notas:

Módulo 4: Valores

Módulo 4

O que são valores?

- Os valores ajudam a fazer escolhas com base nas direções que queremos seguir na vida.
- São como uma bússola ao navegar, fornecem orientação na vida.
- Uma direção diferente pode sempre ser escolhida mudando valores, definindo novos valores, ou ponderando os valores atuais de forma diferente.

Características dos valores:

- Tem a ver com o comportamento – os valores refletem-se na forma como se trata a si próprio e aos outros.
- São escolhidos livremente – você decide quais os valores que gostaria de viver.
- São flexíveis – os valores podem mudar com o tempo.

Os valores não são:

- *Objetivos* – Objetivos podem ser alcançados, enquanto que os valores guiam o comportamento e são escolhidos ativamente em cada momento. O foco não está em “alcançar” objetivos mas sim sobre o comportamento em geral e os modos de vida.
- *Uma garantia de felicidade* – viver pelos seus próprios valores não é automaticamente garantia de felicidade, mas aumenta as hipóteses de estar satisfeito consigo próprio e com a sua vida, porque deu prioridade às coisas que são realmente importantes para si.
- *Externos* – os valores têm pouco a ver com os outros, mas têm muito a ver com o seu próprio comportamento.

O que tem isto a ver com depressão?

- As pessoas com depressão estão muitas vezes preocupadas com pensamentos negativos e comportamentos depressivos (por exemplo de isolamento).
- Mudanças na vida, como a perda de relações importantes ou limitações físicas, podem tornar mais difícil viver, por serem estabelecidos previamente determinados valores.
- Durante uma fase depressiva, há o perigo de se perder a visão do que é mais importante na vida. A depressão pode tornar difícil encontrar novamente o “caminho certo” (semelhante quando se navega através de uma tempestade, o que torna mais difícil chegar ao destino certo).

Visão Geral

Resumo dos pontos de aprendizagem:

- Tente formular objetivos pessoais de acordo com os seus valores. Ao fazer isto, pode considerar o que pode querer acrescentar à sua vida e como pode estar mais “vivo!”
- Pense em que pequenos passos você pode dar hoje para viver cada vez mais em harmonia com os seus valores. Também pode ser algo muito pequeno – talvez até impercetível para os outros! Como diz um provérbio chinês: “Cada longa viagem começa com o primeiro passo.”
- Pessoas com depressão estão muitas vezes preocupadas consigo próprias e estão mais focadas no negativo. Elas tendem a esquecer o que é importante na vida e das suas próprias qualidades.
- Os valores são escolhidos de forma livre e são flexíveis. Podem mudar com o tempo. Além disso, a forma como vivemos de acordo com os nossos valores também pode mudar em várias fases da vida.

Exercícios:

O que gosta de fazer?

Para determinar os seus valores pessoais, às vezes é útil pensar em atividades ou passatempos que gosta de fazer ou gostaria de continuar a fazer. Pessoas com depressão muitas vezes descrevem falta de interesse e, por vezes, é difícil motivarem-se para começar uma nova atividade. Alguns também têm dificuldades físicas ou mentais que os limita, ou não têm amigos ou conhecidos com quem possam partilhar as atividades. Pense sobre o que gostaria de fazer, se nenhum obstáculo estivesse no seu caminho (por exemplo, a aptidão física, contactos sociais, energia suficiente). Então considere se pode dar um pequeno passo para (re)integrar essa atividade, ou algo semelhante, na sua vida diária.

Por favor, anote atividades/hobbies/interesses na tabela abaixo. Para ajudá-lo começar, dois exemplos são fornecidos.

Atividades / Passatempos / Interesses que gostaria de participar se não tiver barreiras	Sou atualmente capaz de fazer esta atividade? Se não, porquê?	Pequenos passos que eu poderia dar na minha vida quotidiana para participar nesta atividade, hobby ou interesse (de novo). Por favor, considere possíveis barreiras!
Dançar	Não tanto como gostaria – o meu andarilho torna isto difícil.	Oíço a minha música de dança preferida. Danço com recurso ao meu andarilho, ou passo pelos passos de dança na minha cabeça.
Trabalhar no jardim	Não, já não vivo na minha casa e no centro onde vivo não existe jardim.	Trato das plantas em vasos que irão crescer no meu quarto; ajudo o meu filho no seu jardim.

Como encontro os meus valores?

Agora é uma questão de identificar especificamente quais são os seus valores. A seguinte lista de valores pode ajudá-lo:

- ✓ Ter uma casa confortável e convidativa
- ✓ Estar informado sobre os acontecimentos atuais
- ✓ Ter contacto com os meus netos
- ✓ Sentir-se realizado sexualmente
- ✓ Ajudar os outros
- ✓ Ser criativo
- ✓ Viajar
- ✓ Ajudar os animais

- ✓ Cuidar do ambiente
- ✓ Promover o meu conhecimento sobre arte
- ✓ Descobrir um novo passatempo
- ✓ Cuidar da minha saúde

Quais são os seus valores?

Veja a sua lista acima. Pode fazer uma lista de valores pessoais com base nisto?

Exemplo:

O meu valor: Ser criativo e fisicamente ativo (Hobby: dança)

O meu valor: Desfrutar da natureza (Hobby: trabalhar no jardim)

Agora pense nos seus valores. Mantenha os pontos iniciais em mente (Quais são os meus valores?; Quais as características dos meus valores; O que são valores?). É melhor para começar identificar apenas três valores.

Os meus valores:

1. _____
2. _____
3. _____

Como posso viver os meus valores?

Agora que determinou os seus valores, pode considerar como quer implementá-los na sua vida. Olhe novamente para os seus valores e considere que passos "pequeno" ou "maior" pode dar para mudar o seu comportamento atual e viver de acordo com os seus valores.

Exemplo:

O meu valor: Ser criativo e fisicamente ativo.

O que gostaria de fazer para viver de acordo com os seus valores?

“Todos os sábados irei ouvir a minha música de dança favorita e “danço” usando o meu andarilho.”

O que gostaria de fazer para viver de acordo com os seus valores?

1) _____

2) _____

3) _____

Notas

Espaço para questões, problemas ou experiências que gostaria de reportar na próxima reunião?

Outras notas:

Módulo 5: Pensamento e Raciocínio III

Módulo 5

Distorção do Pensamento 1: Maximização ou Minimização

Maximização ou Minimização – O que significa?

- Maximização da extensão e gravidade dos seus erros e problemas.
- Minimização das suas próprias capacidades ou olhar para elas como sendo sem importância.

Distorção do Pensamento 2: Estilo de Atribuição

Estilo de Atribuição – O que significa?

- Atribuições = a sua própria explicação para o porquê de uma situação ocorrer (isto é, culpa).
- Muitas vezes esquecemos que situações semelhantes podem ter diferentes causas. Além disso, muitas vezes existem vários fatores envolvidos no contexto. No entanto, muitas pessoas tendem a concentrar-se apenas em explicações unilaterais.

Exemplo:

Você tem um acidente de carro.

Possíveis atribuições...

Ao próprio- “Sou um mau condutor”.

Aos outros- “O outro condutor estava distraído.”

Situação/Co incidência- “Devido à chuva forte, as ruas estavam escorregadias”.

→ Estas atribuições são todas unilaterais e não equilibradas!!!

O que tem isto a ver com depressão?

Muitas pessoas com depressão tendem a fazer avaliações unilaterais de acontecimentos complexos e tendem a atribuir causas gerais aos mesmos.

- As pessoas com depressão são mais suscetíveis a culparem-se a si próprias pelo fracasso.

- Quando as coisas correm bem, as pessoas com depressão tendem a atribuir isso à situação, à sorte ou aos outros e não ao seu próprio mérito, ou então vêem o acontecimento como sem importância ou “nada de especial”.

Este estilo de atribuição não é particularmente realista. Também pode reduzir o valor próprio e promover comportamentos inúteis!

Preste atenção às situações do seu dia-a-dia em que faz atribuições. Tente evitar a realização de atribuições generalizadas (causas gerais):

- Considere as diferentes causas possíveis para uma situação (isto é, eu, os outros, a situação)! Com acontecimentos negativos, comece pela situação, e com acontecimentos positivos comece por si mesmo!
- Tente ter outra perspectiva (o que diria a outra pessoa numa situação semelhante?).
- Considere as consequências a curto e longo prazo (sobre comportamento, humor, autoestima) das atribuições que faz.

Visão Geral

Resumo dos pontos de aprendizagem:

- Preste atenção aos momentos em que amplia os seus próprios erros e minimiza os seus pontos fortes e sucessos!
- Tente evitar avaliações unilaterais e sobregeneralizações no seu dia-a-dia!
- Tente avaliar as situações do dia-a-dia de forma realista: Você não é sempre culpado quando alguma coisa corre mal! Pense noutros fatores que podem ter contribuído para a ocorrência de uma situação.
- Pense no que diria a outra pessoa numa situação semelhante.
- Avaliações unilaterais das situações podem promover comportamentos inúteis e uma baixa autoestima.
- Antes de chegar a uma decisão final, considere as consequências (em comportamento, humor, autoestima) das atribuições que faz!

Exercícios

Distorção do Pensamento 1: Maximização ou Minimização

Durante a próxima semana, preste atenção a situações em que tende a ampliar ou minimizar certas situações. Descreva uma destas situações nas seguintes páginas. Exemplos completos são fornecidos para ajudá-lo a gerar os seus próprios exemplos.

1) Maximização:

Exemplo:

Perde-se durante as férias. Tem de parar e pedir orientação. Você pensa para si próprio: “Eu sou incapaz de ler mapas e tenho um horrível sentido de orientação. Sem ajuda, estaria totalmente perdido. Devo estar com Alzheimer.”

Conhece tais pensamentos? Há situações em que ampliou um problema ou exagerou as consequências de um erro que tenha feito?

Quais são as consequências a curto e a longo prazo destes pensamentos? Como é que influenciam os seus sentimentos e comportamento?

Exemplo:

“Sinto-me incapaz, estou zangado comigo próprio e fiquei de mau humor quando ia finalmente para casa dos meus amigos. De futuro, irei ter menos certeza quando tiver de conduzir sozinho.”

No que diz respeito à sua situação:

Exemplo:

“Na viagem correu tudo bem. Não houve problemas e não tive de parar, nem uma vez, para pedir orientações.”

Existe alguma pista na sua situação, que indique que a sua avaliação foi exagerada (por exemplo, ampliada)?

Poderia chegar a uma avaliação mais útil/realista?

Exemplo:

“Demorei mais porque tive alguma dificuldade em interpretar o mapa. Foi bom ter pedido ajuda a alguém que soubesse o caminho. Há uma razão pela qual muitas pessoas usam um GPS.”

Com base na sua situação: O que poderia ser um pensamento alternativo e mais realista?

Agora mude a sua perspectiva! O que diria a um amigo que estivesse nesta situação?

(1) **Minimizar:**

Exemplo:

Ajudou um amigo a arranjar um fecho. Ele admira-o pela sua habilidade, mas você pensa: “Qualquer um pode fazer isto. Não é nada de especial.”

Conhece tais pensamentos? Lembra-se de uma situação em que viu as suas capacidades como sem importância ou “nada de especial”?

Quais são as consequências a curto e a longo prazo destes pensamentos? Como é que influenciam os seus sentimentos e comportamento?

Exemplo:

"A minha autoconfiança continua em baixo. Não posso apreciar o elogio ou lembrar-me futuramente, porque não acredito que seja verdade.

Com base na sua situação: Quais são as possíveis consequências dos seus pensamentos?

Existem provas de que estes pensamentos têm a ver com minimização?

Exemplo:

"Tem sido muitas vezes dito que eu sou bom a arranjar roupas e com os anos, tenho adquirido grande conhecimento e habilidade para o fazer. Eu tenho observado muitas vezes pessoas que são menos habilidosas."

Havia alguma pista na sua situação que indicasse que minimizou a sua avaliação?

Poderia chegar a uma avaliação mais útil/realista?

Exemplo:

"Sou bom a reparar fechos de correr. Não preciso de ajuda com isso e, de facto, posso oferecer ajuda aos outros. Os fechos tendem a ser especialmente difíceis de reparar."

Com base na sua situação: O que poderia ser um pensamento mais útil?

Distorção do Pensamento 2: Estilo de Atribuição

Preste atenção às situações do seu dia-a-dia em que tende a fazer atribuições unilaterais. Os exemplos preenchidos abaixo podem ajudá-lo a gerar as suas próprias ideias:

2) Evento negativo

Exemplo:

Um vizinho não o cumprimenta quando passa.

Atribuição unilateral:

“Ele vê que há algo errado comigo. Por que deveria importa-se com o que penso? O meu andarilho faz-me parecer tão velho.”

Sua própria situação:

Atribuição unilateral:

Que consequências a curto e longo prazo tem esta atribuição unilateral para o seu humor e comportamento?

Exemplo:

“Sinto-me rejeitado. Afasto-me do meu vizinho e de outros conhecidos. Tenho menos contactos sociais. A minha suposição de que vou ser rejeitado pelos outros permanece confirmada.”

Com base no seu exemplo: Quais são as consequências deste estilo de atribuição?

Atribuição equilibrada – a si mesmo, aos outros, e às circunstâncias da situação que todos contribuíram:

Exemplo:

“Talvez ele não me tenha reconhecido imediatamente ou estava absorvido pelos seus próprios pensamentos e não notou que eu estava aqui.”

Com base no seu exemplo:

Que consequências a curto e longo prazo este estilo de atribuição tem no seu comportamento?

Exemplo:

“Não me sinto rejeitado e mantenho contacto com os outros. Da próxima vez que veja este vizinho, vou ter certeza de cumprimentá-lo ativamente. Durante a conversa, vou ver se as minhas suposições negativas unilaterais são verdadeiras (Suposição: que serei rejeitado).”

Com base na sua situação: Quais são as consequências desta atribuição?

Notas

Espaço para questões restantes, problemas ou experiências que gostaria de apresentar na próxima reunião:

Outras notas:

Módulo 6: Comportamentos e Estratégias

Módulo 6

Por que estamos preocupados com “Comportamentos e Estratégias” na depressão?

- Determinados comportamentos (principalmente ruminação e isolamento) reforçam a depressão, em vez de a reduzir!

Ruminação

- Muitas pessoas com depressão queixam-se de ruminação interminável e preocupação constante. Ruminar muitas vezes não é útil, especialmente a ruminação depressiva.

Qualidades da ruminação depressiva:

(1) Conteúdo

Ruminando sobre ...

- alguma situação que aconteceu (por exemplo, a causa de uma doença).
- acontecimentos passados que não podem ser alterados.
- o facto de estar a ruminar.

(2) Modo e tipo

Enquanto ruma...

- É difícil encontrar um fim e os pensamentos circulam de forma interminável
- Existe o risco de perder a perceção da realidade
- Não existe geralmente nenhuma “solução” (diferente da resolução de problemas)
- Raramente seguido por ações (diferentes do planeado)
- O pensamento é geralmente mais abstrato, generalizado e não concreto

O que ajuda contra as ruminações?

... suprimindo pensamentos negativos? – **Não!**

- Não é possível suprimir pensamentos desagradáveis.
- Tentar conscientemente não pensar em algo, pode fortalecer ainda mais esses pensamentos (por exemplo, “No minuto seguinte, não pense num elefante!”. Ao tentar não pensar no elefante, a imagem do elefante aparece na sua mente, tendo efeito contrário ao desejado).
- O efeito é ainda mais forte quando se tenta suprimir ativamente os pensamentos negativos sobre nós próprios (por exemplo, “Eu sou um perdedor”, etc.).

Isolamento Social

Como pode reconhecer o isolamento social? Há diferentes formas...

- Não sair de casa
- Contacto reduzido com a família e amigos (por exemplo, chamá-los com menos frequência)
- Não participando ativamente em conversas

Reconhece estes sinais de afastamento social em si mesmo?

Durante as fases depressivas...

- ... interagir com os outros pode ser stressante.
- ... as pessoas afetadas muitas vezes sentem-se incompreendidas pelos outros ou sem importância (“Eles não se importam com os meus problemas”).
- ... a vontade de fazer as coisas é reduzida.
- ... limitações físicas ou doença médica podem tornar difícil a manutenção de contacto social.

Por vezes as pessoas têm pressupostos inúteis que podem fortalecer a tendência para o isolamento social...

- “Já não sou interessante para os outros.”
- “As pessoas só estão interessadas nos seus próprios problemas.”
- “Nem sei do que falaria com uma pessoa que nunca conheci antes.”

Visão Geral

Resumo dos pontos de aprendizagem:

- Certos comportamentos (por exemplo, isolamento social) fortalecem em vez de reduzirem a depressão!
- Ruminação/preocupação não ajuda a resolver ou evitar problemas, torna piores os pensamentos ou sentimentos negativos.
- Tentativas de suprimir pensamentos negativos faz com que sejam mais fortes. Portanto, esta estratégia não ajuda.

- Pratique a percepção de pensamentos sem julgá-los (exercícios de respiração, exercícios de relaxamento, Tai Chi, etc.).
- Existem vários fatores que contribuem para o isolamento (por exemplo, mudanças nas relações, limitações físicas, etc.).

Exercícios

Conhece a ruminação? Que problemas tende a ruminar?

Ruminar ajuda a...

- resolver problemas?
- evitar problemas no futuro?
- organizar coisas na sua mente?

Os seguintes exercícios destinam-se a ajudá-lo a encontrar uma melhor forma de lidar com rumações:

- (1) Prática, isto é, perceber os pensamentos sem julgar – distanciar-se, por exemplo. Reconheça os seus pensamentos, mas não os julgue ativamente:

Ver um pensamento e perceber que é...

- Um pensamento! Não é a realidade!
- Uma "experiência" na sua mente. Tentar registar o pensamento, mas não julgá-lo.
- Observe o pensamento sem interferir ou desvalorizar-se ("Eu sou um idiota, estou a ruminar novamente").
- Procure uma imagem adequada para perceber o pensamento e descrevê-lo, mas não o "capte".

Exemplo:

"Imagino-me numa estação de comboios. Assim como os comboios, os pensamentos vêm e vão. Vejo para onde vão, mas não ando em todos os comboios!".

Que imagem pode ser útil para si?

(2) Ligar o reconhecimento e a percepção sem juízo de pensamentos com um exercício de respiração de três minutos:

Tente praticar regularmente exercícios de respiração curta :

- Sente-se na posição vertical e concentre a sua atenção na sua respiração.
- Note como a respiração flui para dentro e para fora do seu nariz. Aperceba-se de pensamentos e sensações, mas não os julgue.
- Expanda cada vez mais a sua atenção e sinta a respiração em todo o seu corpo.

Implementação na rotina diária: Quando planeia fazer o exercício de respiração? Tente ser o mais específico possível!

Exercício:

“Farei o exercício todas as manhãs depois do pequeno-almoço.”

Quando quer praticar o exercício de respiração?

Isolamento Social

Que suposições sobre o contacto social tem? Observe isto nos próximos dias e anote aqui.

Se alguns destes pressupostos são negativos ou inúteis, pode desenvolver mais pensamentos alternativos úteis?

Exemplo:

“Não acho que todas as pessoas que conheço são interessantes. Mas tenho certeza que há algumas pessoas com quem partilho interesses.”

“Nem todos que conheço têm de gostar de mim. Mas tive alguns encontros interessantes.”

Escreva os seus próprios pensamentos mais úteis.

Especialmente durante as fases depressivas, é importante manter contacto com os outros e continuar a participar em atividades (pequenos passos).

Começar é sempre difícil!

- Mas supere-se e dê um pequeno passo em frente.
- É importante: Planear e gerir as atividades!

Que atividades a longo prazo pretende fazer?

Qual pode ser o primeiro passo em frente e quando, exatamente, vai iniciá-lo?

Cuide das necessidades...

... mas também de fazer atividades que o fazem feliz (por exemplo, ouvir música, fazer uma caminhada). Mantenha a sua vida em equilíbrio!

Exemplo:

“Hoje vou tratar das compras. Isto é importante, mas depois vou beber um descontraído café no meu café favorito. Talvez da próxima vez eu pergunte a um amigo, se ele quiser juntar-se a mim para beber um café.”

O seu próprio exemplo:

Trabalhe contra a tendência para se isolar e ceder à sua baixa motivação e mau humor:

- Pense em muitos comportamentos concretos (pequenos passos) e determine quando exatamente vai iniciá-los.

Objetivo	Descrição dos passos (O que, quando, com quem, como)
Manter contacto com a minha família.	“Mesmo que eu não me sinta bem, eu posso enviar à minha irmã um postal agradável esta semana, só para dizer olá. Tenho a certeza que ela vai adorar a pintura bonita no cartão.”

Notas

Espaço para questões, problemas ou experiências que gostaria de apresentar na próxima reunião:

Outras notas:

Módulo 7: Pensamento e Raciocínio IV

Módulo 7

Distorção de Pensamento 1: Tirar conclusões precipitadas – O que significa isso?

- Tirar conclusões negativas embora não existam factos claros para apoiar as conclusões.
- As estratégias típicas de pensamento depressivo incluem:
 1. leitura da mente
 2. contando com a sorte/destino

Leitura da mente

... ou: “projetar os seus pensamentos e/ou sentimentos nos outros”

- “Ler” ou assumir pensamentos negativos.
- Pensar que alguém não a aprova, sem verificar se isto é verdade.

É útil tentar ler os pensamentos dos outros? Benefício?

- Se estivermos corretos, podemos ajustar o nosso comportamento, caso necessário (isto é, ficar afastados de “inimigos”).

O perigo?

- Quando errado, isto pode causar preocupações e stress desnecessário.

Posso saber o que os outros pensam?

- O que sugere que pode, e, o que sugere que não pode? Quando conhece bem alguém, a probabilidade é maior. No entanto, nunca poderá a 100% saber o que os outros pensam.

Distorção do Pensamento 2: Adivinhação

O que significa?

- Antecipar que as coisas não vão correr bem – fazendo previsões “sombrias” ou prevendo uma catástrofe (“pior cenário de hipóteses”).

Visão Geral

Resumo dos pontos de aprendizagem:

- Preste atenção à tendência de tirar conclusões precipitadas no seu dia-a-dia (leitura da mente, catastrófica, adivinhação da sorte).
- Lembre-se, decisões rápidas muitas vezes levam a erros.
- Mais informações e potenciais explicações devem ser recolhidas. Por exemplo, pensamento positivo e neutro também devem ser considerados em vez de apenas pensamentos negativos.
- Se acredita que uma catástrofe é provável, tente desenvolver previsões alternativas também.

Exercícios

Leitura da mente

Durante a próxima semana, preste atenção às situações em que você lê o pensamentos negativos dos outros e descreva um exemplo de uma destas situações nas páginas seguintes. O exemplo seguinte serve como sugestão:

Exemplo:

As pessoas juntam-se e riem-se. Eles olham para si.

Assumindo pensamentos negativos dos outros:

“Eles estão a rir-se de mim porque não gostam de mim.”

A sua situação:

Assumindo pensamentos negativos dos outros:

Quais são as consequências desta perspectiva? Como é que isso afeta o seu humor e as suas ações?

Exemplo:

“Sinto-me excluído e sem valor. Vou evitar estas pessoas no futuro.”

No que diz respeito à sua situação: Quais são as consequências desta perspectiva?

Pode ter 100% de certeza que a sua interpretação está correta? Não! Portanto: Que interpretações alternativas existem?

Exemplo:

“Não posso saber do que estavam a falar. Talvez alguém tenha acabado de contar uma piada engraçada. Talvez estejam felizes de me verem. Posso sempre perguntar a alguém no grupo sobre o que estavam a falar.”

Com base na sua situação: O que poderia ser uma perspectiva alternativa útil?

Que consequências esta interpretação alternativa tem para os seus sentimentos e ações?

Exemplo:

“Vou ficar de bom humor e estar relaxado. Quando tiver uma oportunidade, irei perguntar a alguém do grupo sobre o que estavam a falar.”

Com base na sua situação: Quais são as consequências desta perspectiva?

Adivinhação

Durante a próxima semana, preste atenção a situações em que prevê catástrofes e descreva um exemplo de uma destas situações nas páginas seguintes. O exemplo seguinte serve como sugestão:

Exemplo:

"Eu gostaria de dar ao meu irmão um presente especial na sua reforma, que ele realmente aprecie."

Previsão negativa:

"Bons presentes custam muito dinheiro. Não tenho dinheiro suficiente para lhe dar alguma coisa especial. A minha oferta não será tão impressionante e ele ficará desapontado."

A sua situação:

A sua previsão negativa:

Quais são as consequências a longo prazo desta perspetiva? Como é que isto afeta o seu humor e as suas ações?

Exemplo:

Comportamento

"Começo a sentir-me ansioso. Só invento ideias de presentes que não consigo pagar. Estou convencido de que vou desapontá-lo e sobrecarrega-lo. Eu decido que sem um presente adequado, eu não vou de todo à festa."

Consequência a longo prazo

"A festa está a chegar. Evito o meu irmão e as suas chamadas. O meu irmão está confuso e triste porque não fui à festa."

Com base na sua situação: qual é o seu comportamento?

Com base na sua situação: Quais são as consequências?

Que perspectiva seria mais útil nesta situação?

Exemplo:

“Vou encontrar um belo presente. Pode não ser fácil, mas o presente não tem que ser caro. Talvez eu possa fazer alguma coisa especial que poderá ser uma surpresa. – Talvez o seu bolo favorito, do qual só eu tenho a receita. Ele iria apreciar. Ele sabe que neste momento estou com um orçamento apertado.”

Que perspectiva seria mais útil na sua situação?

Que consequências esta interpretação alternativa tem para os seus sentimentos e ações?

Exemplo:

Comportamento

“Estou um pouco nervoso porque ainda quero dar ao meu irmão um grande presente. No entanto, estou aberto a ideias baratas de lhe dar alguma coisa especial.”

Consequências a longo prazo

“Eu faço o seu bolo favorito. Estou satisfeito e acredito que o meu irmão ficará também satisfeito com este presente. Eu vou à festa e celebro este evento com ele.”

Com base na sua situação: Como gostaria de se comportar idealmente?

Com base na sua situação: Quais seriam as consequências deste comportamento?

Notas

Espaço para questões , problemas ou experiências que gostaria de apresentar na próxima reunião:

Outras notas:

Módulo 8: Autoestima

Módulo 8

Autoestima: O que é isso exatamente?

- O valor que uma pessoa atribui a si própria
- Avaliação subjetiva de si mesmo
- Não tem nada a ver com a forma como os outros o experienciam

Como se imagina a si mesmo?

- Que imagem escolheria para se descrever?
- Se pensar numa imagem negativa (por exemplo, um peixe bolha feio), tente imaginar claramente esta imagem e, em seguida, transformá-la (com a ajuda das instruções abaixo)

O que tem isso a ver com depressão?

- Não são apenas experiências de vida e pensamentos que determinam como nos sentimos, mas também as imagens mentais associadas a estes.
- Muitas pessoas com depressão relatam que associam certas imagens interiores ou metáforas com a depressão.
- Estas imagens mentais podem ter efeitos negativos na auto-perceção.

Autoestima e envelhecimento:

- Durante a depressão, as pessoas tendem a fazer comparações “mais atraente” ou “melhor” do seu ser..
- Como resultado, muitas vezes apenas os aspetos negativos do envelhecimento ou do ser atual são tidos em conta.
- Além disso, os aspetos da vida posterior e do envelhecimento que são realmente positivos e bonitos também são negligenciados!

Visão Geral

Resumo dos pontos de aprendizagem:

- Autoestima é o valor que uma pessoa coloca nela ou em si mesma.
- Pense nas imagens mentais que tem de si mesmo. Tente encontrar uma imagem positiva e forte de si próprio.
- Pratique uma auto-percepção mais equilibrada, por exemplo, mantendo um diário da alegria.
- Quando reparar que está a comparar-se com os outros ou com o seu eu anterior, tente ser justo! Lembre-se também dos aspetos positivos do envelhecimento.

Exercícios

Dicas para melhorar a autoestima

- ✓ Faça uma lista de momentos alegres de toda a sua vida. Passe pelos anos da sua vida e pense do que se pode orgulhar ou das coisas maravilhosas que experimentou.
- ✓ Pense no que pode oferecer aos outros. Que habilidades tem ou que conhecimento adquiriu ao longo da sua vida?
- ✓ Em situações difíceis ou quando nota que está a ser excessivamente crítico de si mesmo, pense no que os outros diriam sobre si. Que diria o seu melhor amigo ou parceiro sobre si?
- ✓ Junte-se aos outros! Faça atividades com outra pessoa que sejam divertidas para si.
- ✓ Ouça a sua canção preferida de “bom humor”!
- ✓ Se for útil para si, veja fotos antigas. Ao fazer isto, pode pensar sobre os desafios que já superou na vida.
- ✓ Diário da alegria: Anote situações que correram bem. Todas as noites passe-as pela sua mente.
- ✓ Mexa-se! Se puder, tente fazer algum tipo de exercício todos os dias (não deve ser tortura!). Tente encontrar algo agradável, como dar um pequeno passeio ou dançar ao som da música.

O que gostaria de tentar esta semana para aumentar a sua autoestima? Nas linhas abaixo, escreva o que gostaria de fazer. Pode ser uma das dicas acima, ou um exercício de imaginação, ou outra coisa que você pensou de si mesmo.

Exercício da imaginação

A conversa interna e a autoimagem influenciam-se mutuamente. Isto acontece de duas maneiras: primeiro, diretamente, em que as pessoas com depressão imaginam-se como inferiores e fracas. Em segundo lugar, indiretamente, em que as pessoas com depressão atribuem imagens negativas de si próprias e anexam rótulos negativos. Para contrariar isto, um exercício de imaginação pode ajudar. O exercício ocorre em três passos:

- 1) Escolha uma imagem que possa ter usado quando pensa em si próprio.

Exemplo:

Que imagens tenho de mim próprio?

“Vejo-me como um peixe bolha feio no fundo do oceano. Todos olham para ele e desprezam-no pela sua fealdade.”



Como se imagina? Pense um pouco sobre isto.

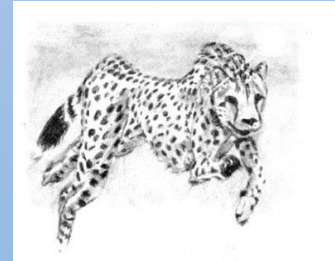
Se desejar, pode desenhar um quadro aqui (ou na parte de trás da página) ou cole uma foto (por exemplo, de uma revista ou da Internet).

2) Agora tente transformar esta imagem nos olhos da sua mente, transformando-a em algo bonito, elevatório e orgulhoso - o seu "eu ideal", por assim dizer. Para fazer isto, pense numa imagem que representa idealmente o que quer ver em si próprio. Como quer sentir-se e apresentar-se ao mundo?

Exemplo:

Qual é o meu "eu ideal"?

"Gostaria de ter orgulho de mim próprio. Eu gostaria que a minha positividade fosse um sinal de aceitação de mim mesmo, que eu projeto em todo o mundo. Talvez um jaguar seria uma imagem mental adequada para o meu eu ideal."



Como é o seu "eu ideal"? Que símbolo pode usar? Ponha a sua imaginação em curso. Agora pense um pouco.

Se quiser, pode desenhar um quadro ou colar uma foto aqui no seu "eu ideal".

3) Como imagina o seu novo "eu ideal", empurre os ombros para trás. Estique para cima! Você também pode querer dizer uma declaração positiva, como: "Eu sou um Jaguar forte", ou "Posso ser forte e orgulhoso".

O que pode dizer a si próprio sobre o seu "eu ideal"? Tente encontrar algumas frases positivas que pode usar.

Pratique agora! Pense na sua autoimagem negativa (por exemplo, peixe bolha). Então transforme a imagem no olho da sua mente na sua imagem "ideal" (por exemplo, Jaguar). Levante-se ou sente-se de pé e diga as suas frases positivas e afirmativas ("Eu posso ser forte e orgulhoso!"). Pode erguer-se das cinzas como uma fénix!



Notas

Espaço para questões, problemas ou experiências que gostaria de apresentar na próxima reunião:

Outras notas:
