



Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére

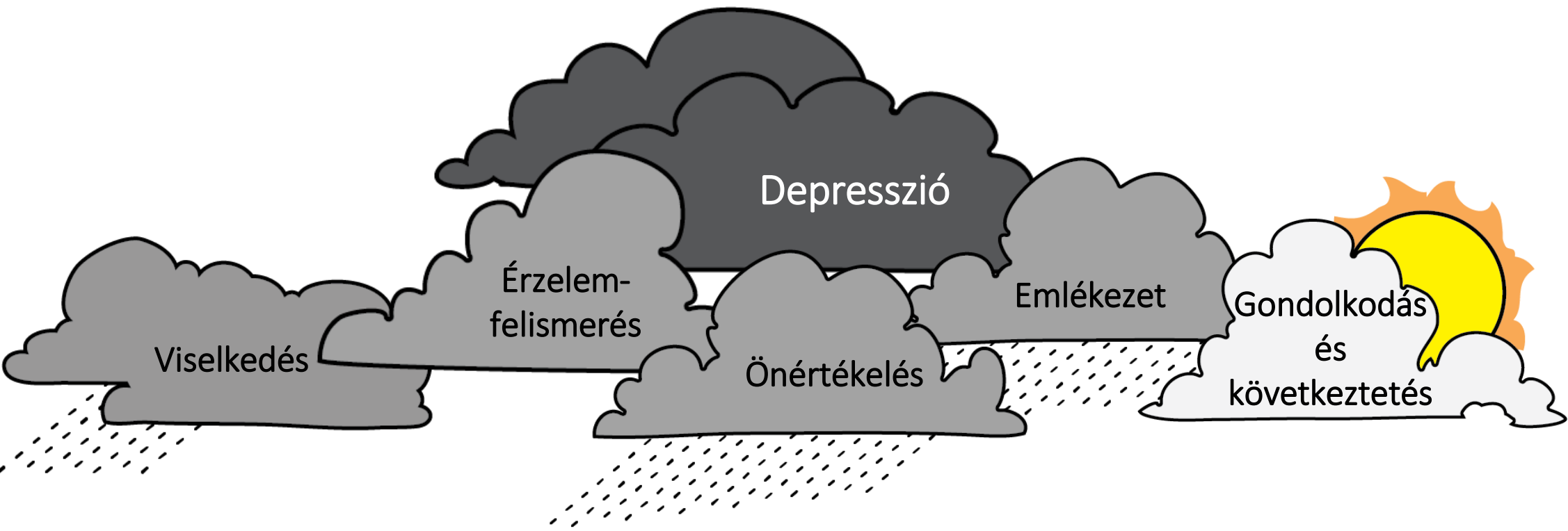


D-MKT: Műhold-pozíció





A mai téma





A legutóbbi ülés

- Foglalkozott az ülés után az ott elhangzottakkal? Hogyan?
- Vannak kérdései? Be tud számolni sikerekről?



Mai téma

D-MKT 3 – Gondolkodás és következtetés 2



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sok depressziós személy sajátos módon dolgozza fel az információkat.



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sok depressziós személy sajátos módon dolgozza fel az információkat.
- Ezek a depresszív gondolkodási mintázatok gyakran nagyon egyoldalúak. Ezekre úgy hivatkozunk, mint „gondolkodási torzításokra”, melyek hozzájárulhatnak a depresszió kialakulásához és fennmaradásához.



A depresszióban előforduló gondolkodási torzítások

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

1. „Kell” típusú állítások
2. A pozitívumok figyelmen kívül hagyása





A depresszióban előforduló gondolkodási torzítások

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Amikor önmagunkat ösztönözzük az előbbre jutásra a „kell”, „muszáj”, „nem szabad” állítások használatával.





A depresszióban előforduló gondolkodási torzítások

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Amikor önmagunkat ösztönözzük az előbbre jutásra a „kell”, „muszáj”, „nem szabad” állítások használatával.
- Rugalmatlan szabályok és standardok felállítása, melyek alig adnak lehetőséget arra, hogy ezektől eltérjünk.





„Kell” típusú állítások

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?

„Kell” típusú állítás	Rugalmasabb gondolat
<p>Mindig pontosan kell érkezni a megbeszélte időpontokra.</p>	<p>???</p>



„Kell” típusú állítások

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?

„Kell” típusú állítás	Rugalmasabb gondolat
<p>Mindig pontosan kell érkezni a megbeszélte időpontokra.</p>	<p>„Nem minden esetben egyformán fontos pontosnak lenni. Például fontosabb pontosnak lenni egy állásinterjún, mint egy hétköznapi összejövetele. Igyekszem időben ott lenni. Ha valami közbejön és nem tudok mit tenni ellene, akkor értesíthetem a másik személyt, hogy késni fogok, vagy bocsánatot kérek, amikor odaérek.”</p>



További példák a „kell” típusú állításokra

- „Mindig rendezetten kell kinéznem”



További példák a „kell” típusú állításokra

- „Mindig rendezetten kell kinéznem”
- „Mindig szellemesnek kellene lennem”



További példák a „kell” típusú állításokra

- „Mindig rendezetten kell kinéznem”
- „Mindig szellemesnek kellene lennem”
- „A vendégeket mindig a saját főztőmmel kellene kínálnom”



További példák a „kell” típusú állításokra

- „Mindig rendezetten kell kinéznem”
- „Mindig szellemesnek kellene lennem”
- „A vendégeket mindig a saját főztőmmel kellene kínálnom”
- „A munkámnak mindig tökéletesnek kell lennie”



További példák a „kell” típusú állításokra

- „Mindig rendezetten kell kinéznem”
- „Mindig szellemesnek kellene lennem”
- „A vendégeket mindig a saját főztőmmel kellene kínálnom”
- „A munkámnak mindig tökéletesnek kell lennie”

A „kell” típusú állításokkal tehát rendkívül magas mércét állítunk fel önmagunkkal szemben!



További példák a „kell” típusú állításokra

- „Mindig rendezetten kell kinéznem”
- „Mindig szellemesnek kellene lennem”
- „A vendégeket mindig a saját főztőmmel kellene kínálnom”
- „A munkámnak mindig tökéletesnek kell lennie”

A „kell” típusú állításokkal tehát rendkívül magas mércét állítunk fel önmagunkkal szemben!

Ismerős ez az Ön számára?

Melyek azok a magas elvárások, amelyeket Ön támaszt saját magával szemben?



A magas mércék előny-hátrány elemzése?

- Előnye?
- Hátránya?





Vannak a magas mércének előnyei?





Vannak a magas mércének előnyei?

- Egy különleges eredmény miatti pozitív visszajelzés vagy elismerés lehet jó!





Vannak a magas mércének előnyei?

- Egy különleges eredmény miatti pozitív visszajelzés vagy elismerés lehet jó!
- Az erőfeszítésnek lehetnek rövidtávú előnyei (pl. jövedelem, előléptetés, jobb sporteredmények)





Vannak a magas mércének előnyei?

- Egy különleges eredmény miatti pozitív visszajelzés vagy elismerés lehet jó!
- Az erőfeszítésnek lehetnek rövidtávú előnyei (pl. jövedelem, előléptetés, jobb sporteredmények)

Figyelmeztetés: Amikor felhagy azzal, hogy ilyen magas elvárásokat állítson fel, a lehetséges rövidtávú előnyöket is muszáj elengednie! Ez még inkább megnehezíti, hogy felhagyjon velük!





Vannak a magas mércének előnyei?

- Egy különleges eredmény miatti pozitív visszajelzés vagy elismerés lehet jó!
- Az erőfeszítésnek lehetnek rövidtávú előnyei (pl. jövedelem, előléptetés, jobb sporteredmények)

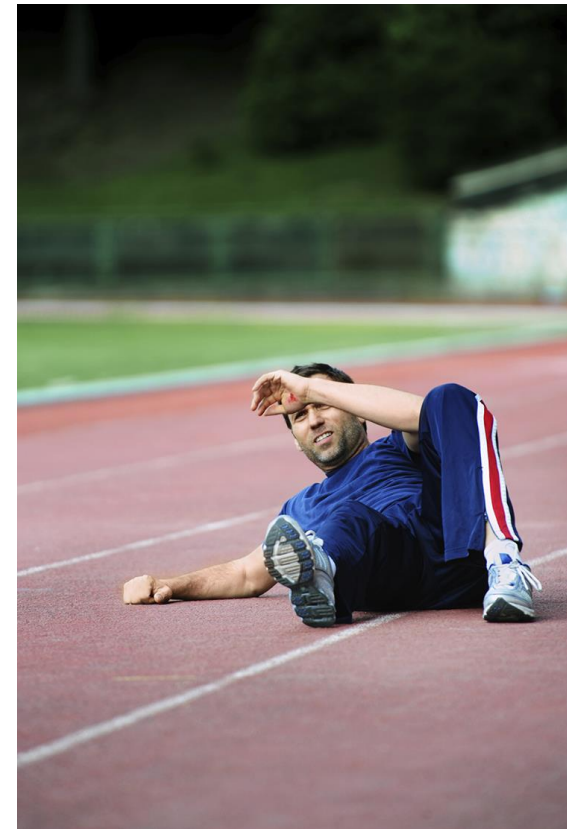
Figyelmeztetés: Amikor felhagy azzal, hogy ilyen magas elvárásokat állítson fel, a lehetséges rövidtávú előnyöket is muszáj elengednie! Ez még inkább megnehezíti, hogy felhagyjon velük!

Ebből kifolyólag mérlegelnie kell a hátrányokat is!





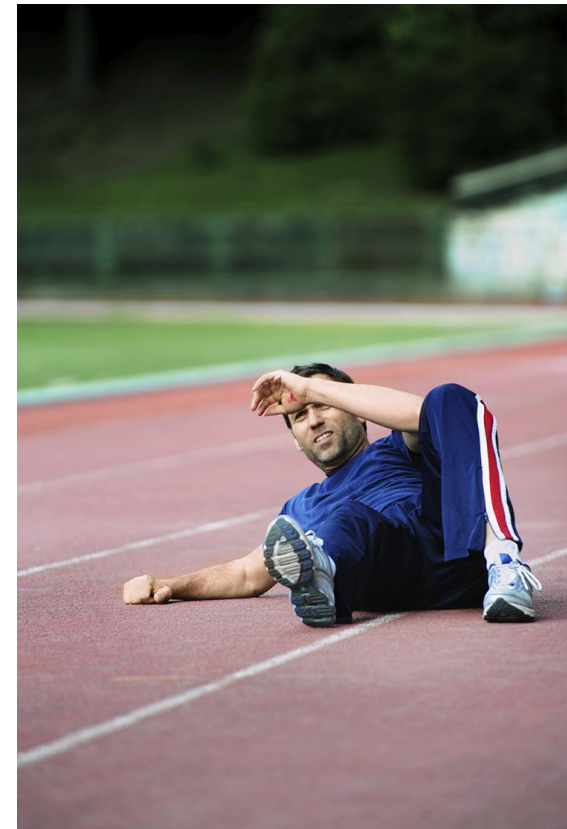
Vannak a magas mércének hátrányai?





Vannak a magas mércének hátrányai?

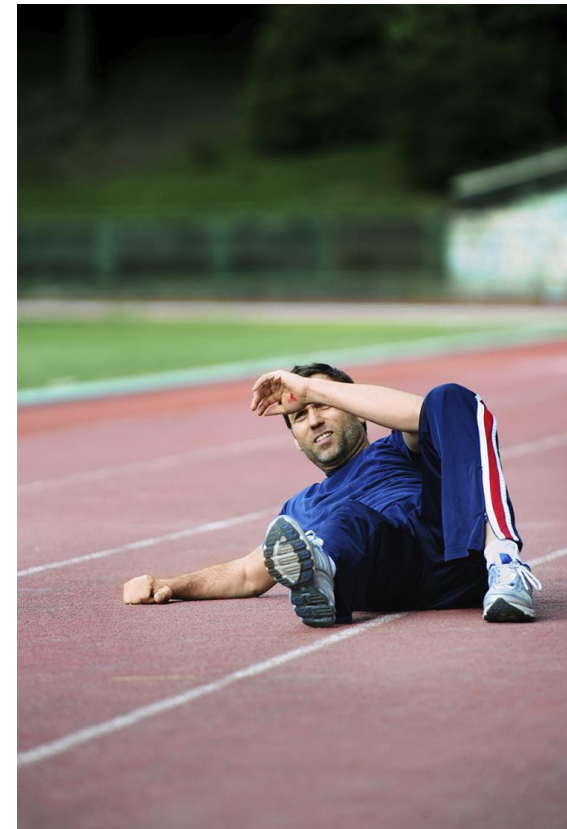
- A „magas mérce” gyakran frusztráló!





Vannak a magas mércének hátrányai?

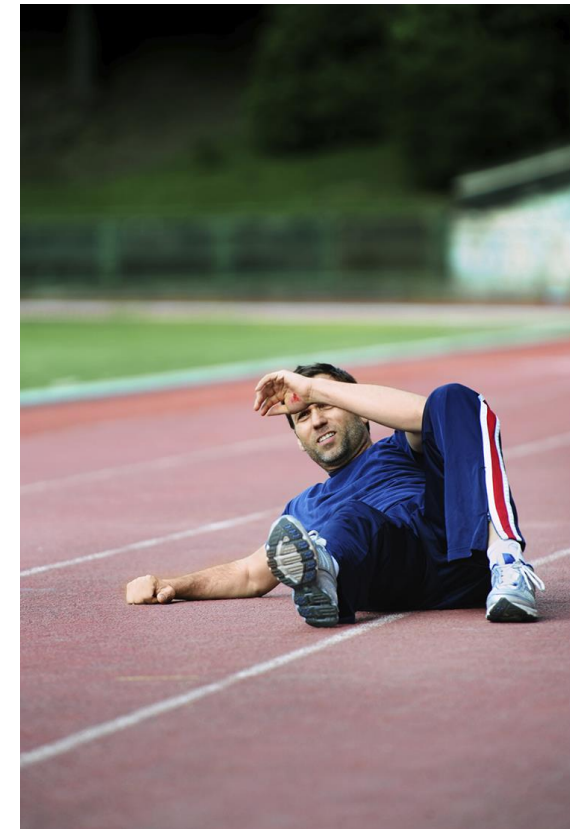
- A „magas mérce” gyakran frusztráló!
- Ha szerencsés, rendkívül magas akadályokat is képes megugrani, azonban ez sok fáradtságot kíván!





Vannak a magas mércének hátrányai?

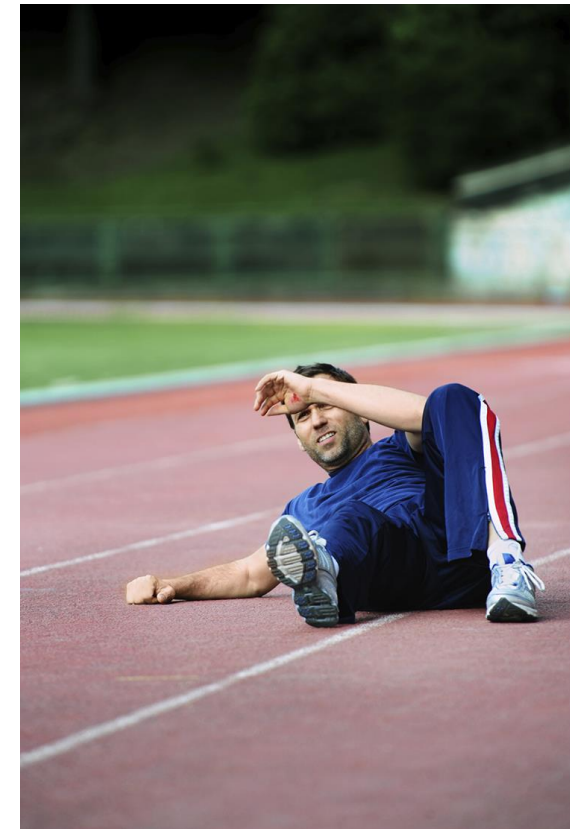
- A „magas mérce” gyakran frusztráló!
- Ha szerencsés, rendkívül magas akadályokat is képes megugrani, azonban ez sok fáradtságot kíván!
- Mindig a lehető legmagasabb teljesítményt elvárni rendkívül energiaigényes, és közel lehetetlen!





Vannak a magas mércének hátrányai?

- A „magas mérce” gyakran frusztráló!
- Ha szerencsés, rendkívül magas akadályokat is képes megugrani, azonban ez sok fáradtságot kíván!
- Mindig a lehető legmagasabb teljesítményt elvárni rendkívül energiaigényes, és közel lehetetlen!
- Hosszútávú, tartós túlterheltség alatt csökken a teljesítőkéességünk!





Fekete-fehér gondolkodás

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján





Fekete-fehér gondolkodás

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- A magas elvárások és a „kell” típusú állítások kedveznek a „fekete-fehér” gondolkodásnak:





Fekete-fehér gondolkodás

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- A magas elvárások és a „kell” típusú állítások kedveznek a „fekete-fehér” gondolkodásnak: Ha valami nem tökéletes (az elvárások nem teljesülnek 100%-ban), meg vagyunk róla győződve, hogy teljesen elbuktunk!





Fekete-fehér gondolkodás

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- A magas elvárások és a „kell” típusú állítások kedveznek a „fekete-fehér” gondolkodásnak: Ha valami nem tökéletes (az elvárások nem teljesülnek 100%-ban), meg vagyunk róla győződve, hogy teljesen elbuktunk!
- Mint egy belső kritikus, aki azt akarja elhíttetni Önnel, hogy csak a „minden” vagy a „semmi” létezik.





Fekete-fehér gondolkodás

Mi történik akkor, ha az elvárásokat nem lehet teljesíteni?

„Kell” típusú állítás	Fekete-fehér gondolkodás
Mindig pontosan kell érkezni a megbeszélt időpontokra.	„Ha nem tudok pontosan érkezni egy megbeszélt időpontra, akkor...”



Fekete-fehér gondolkodás

Mi történik akkor, ha az elvárásokat nem lehet teljesíteni?

„Kell” típusú állítás	Fekete-fehér gondolkodás
<p>Mindig pontosan kell érkezni a megbeszélt időpontokra.</p>	<p>„Ha nem tudok pontosan érkezni egy megbeszélt időpontra, akkor egyáltalán nem is kellene mennem.”</p>



Fekete-fehér gondolkodás

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?

„Kell” típusú állítás	Fekete-fehér gondolkodás
<p>Mindig pontosan kell érkezni a megbeszélt időpontokra.</p>	<p>„Ha nem tudok pontosan érkezni egy megbeszélt időpontra, akkor egyáltalán nem is kellene mennem.”</p>



Fekete-fehér gondolkodás

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?

„Kell” típusú állítás	Fekete-fehér gondolkodás
Mindig pontosan kell érkezni a megbeszélt időpontokra.	„Ha nem tudok pontosan érkezni egy megbeszélt időpontra, akkor egyáltalán nem is kellene mennem.”



„Megesik, hogy késünk egy megbeszélt időpontról. Még mindig jobb későn érkezni, mint egyáltalán nem menni!

Jobb, ha valamit 70%-ban csinálunk meg, mintha 100%-ban nem csináljuk meg!”



Megtalálni a helyes mércét





Megtalálni a helyes mércét

- Alternatíva: használjon méltányos mércét reális elvárásokkal!





Megtalálni a helyes mércét

- Alternatíva: használjon méltányos mércét reális elvárásokkal!
- Ez messze nem azt jelenti, hogy a tökéletlenség elkerülése érdekében ne állítson fel célokat!





Megtalálni a helyes mércét

- Alternatíva: használjon méltányos mércét reális elvárásokkal!
- Ez messze nem azt jelenti, hogy a tökéletlenség elkerülése érdekében ne állítson fel célokat!
- Sokkal inkább jelenti azt, hogy találja meg saját **személyes mércéjét**: ne „takaréklángon” égjen, hanem fedezze fel a képességeit, miközben tudatosítja határait is.





Megtalálni a helyes mércét





Megtalálni a helyes mércét

- Depressziós állapotban nehéz lehet a megfelelő mérce megtalálása.





Megtalálni a helyes mércét

- Depressziós állapotban nehéz lehet a megfelelő mérce megtalálása.
- **Például** a bevásárlás, vagy egy étel elkészítése hatalmas eredmény lehet, holott ezek a tevékenységek meglehetősen könnyen mehettek az élet egyéb időszakában.





A pozitívumok figyelmen kívül hagyása

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján





A pozitívumok figyelmen kívül hagyása

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

A pozitívumok figyelmen kívül hagyását a következők jelezhetik:

1. A negatív visszajelzések várása
2. A pozitív visszajelzések elutasítása





A pozitívumok figyelmen kívül hagyása

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

A pozitívumok figyelmen kívül hagyását a következők jelezhetik:

1. A negatív visszajelzések várása
2. A pozitív visszajelzések elutasítása

Önnek ismerősek ezek?

Vannak személyes példái?





A negatív visszajelzések várása

Példa



Esemény	<i>Negatív visszajelzés várása</i> Rugalmasabb gondolat
Kritika éri Önt!	<p>???</p> <p>???</p>



A negatív visszajelzések várása

Példa



Esemény	<i>Negatív visszajelzés várása</i> Rugalmasabb gondolat
Kritika éri Önt!	<i>„Átlátott rajtam, értéktelen vagyok...”</i> ???



A negatív visszajelzések várása

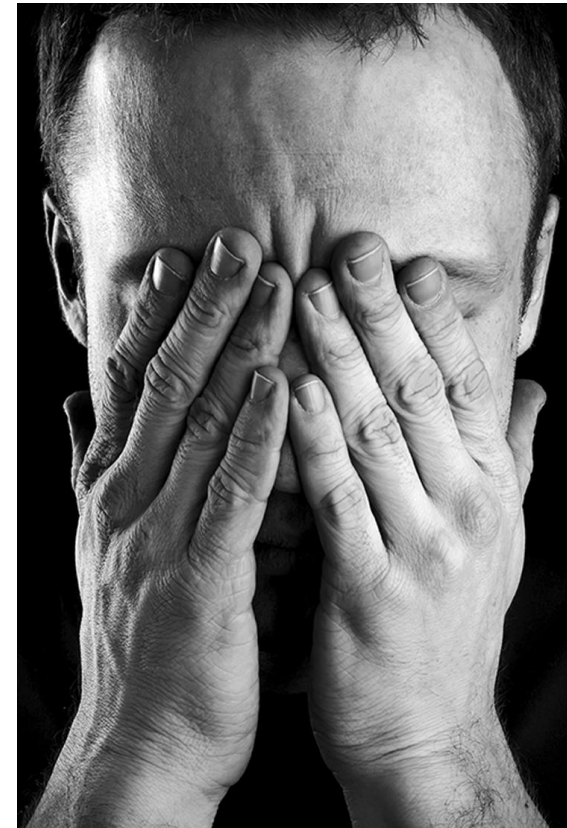
Példa



Esemény	<p><i>Negatív visszajelzés várása</i></p> <p>Rugalmasabb gondolat</p>
Kritika éri Önt!	<p><i>„Átlátott rajtam, értéktelen vagyok...”</i></p> <p>„Talán rossz napja van.”</p> <p>„Tanulhatok valamit a kritikából?”</p>



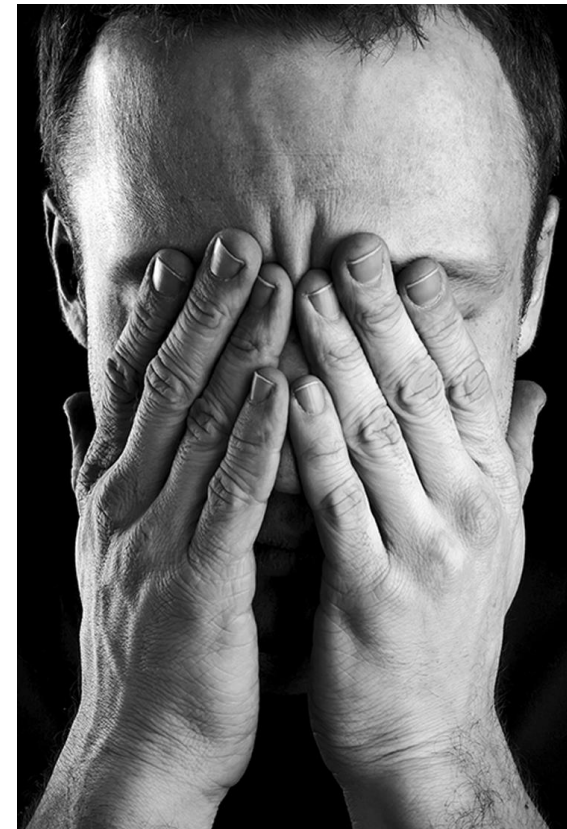
Hogyan kezelhetem jobban a negatív visszajelzéseket?





Hogyan kezelhetem jobban a negatív visszajelzéseket?

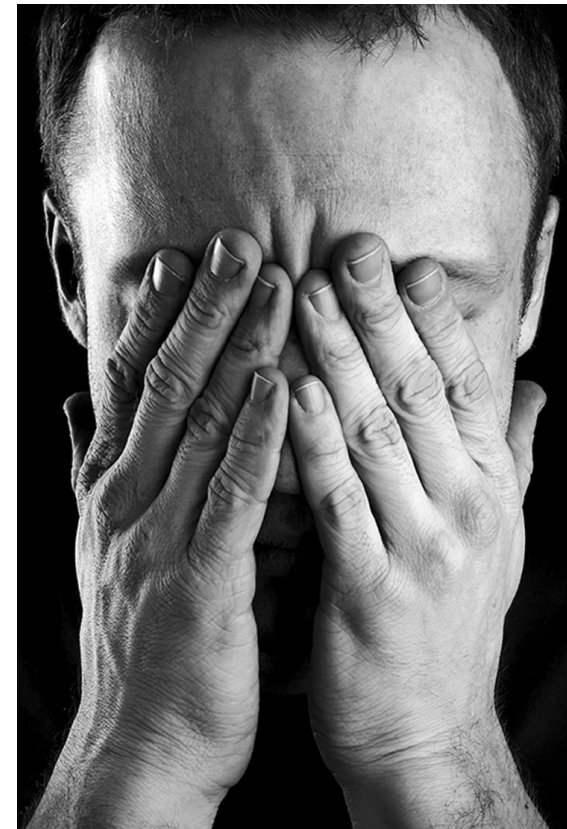
- Tegyen különbséget a kritikák között!





Hogyan kezelhetem jobban a negatív visszajelzéseket?

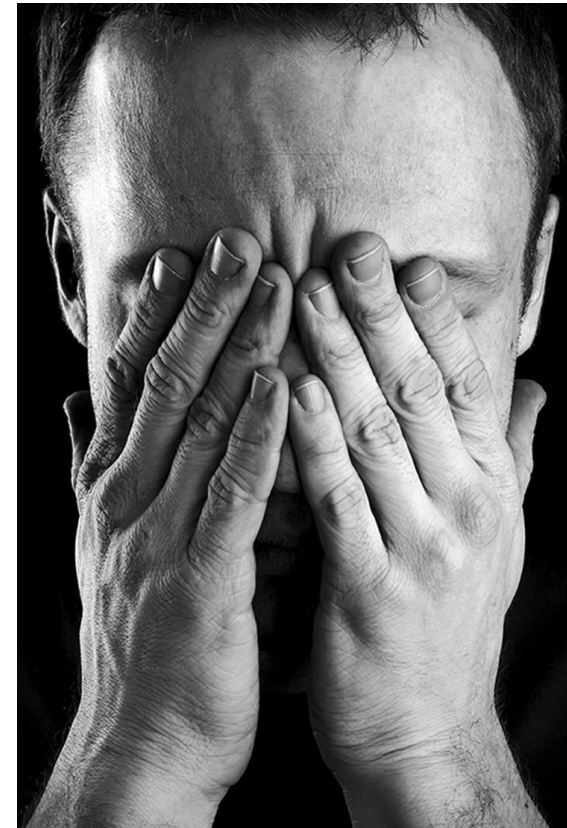
- Tegyen különbséget a kritikák között!
- Kerülje a túláltalánosítást („Nem az egész személyemmel van baj, hanem azzal, amit akkor csináltam!”)





Hogyan kezelhetem jobban a negatív visszajelzéseket?

- Tegyen különbséget a kritikák között!
- Kerülje a túláltalánosítást („Nem az egész személyemmel van baj, hanem azzal, amit akkor csináltam!”)
- Kezelje a kritikát pozitívan azáltal, hogy megkérdezi: „Mit tanulhatok mindebből?” („a hibáinkból tanulunk”)





A pozitívumok figyelmen kívül hagyása

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

A pozitívumok figyelmen kívül hagyását a következők jelezhetik

1. A negatív visszajelzések várása
2. A pozitív visszajelzések elutasítása





A pozitívumok figyelmen kívül hagyása

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

A pozitívumok figyelmen kívül hagyását a következők jelezhetik

1. A negatív visszajelzések várása
2. A pozitív visszajelzések elutasítása
 - A pozitív élmények tagadása
 - A pozitív élmények kivételként való kezelése





A pozitív visszajelzések elutasítása

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?



Esemény	<i>A pozitív visszajelzés érvénytelenítése</i> Rugalmasabb gondolat
Megdicsérik!	??? ???



A pozitív visszajelzések elutasítása

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?



Esemény	<i>A pozitív visszajelzés érvénytelenítése</i> Rugalmasabb gondolat
Megdicsérik!	<i>„Csak hízeleg, de nem őszinte.”;</i> <i>„Ezt csak ő gondolja így.”</i> ???



A pozitív visszajelzések elutasítása

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?



Esemény	<p><i>A pozitív visszajelzés érvénytelenítése</i></p> <p>Rugalmasabb gondolat</p>
Megdicsérik!	<p><i>„Csak hízeleg, de nem őszinte.”;</i></p> <p><i>„Ezt csak ő gondolja így.”</i></p> <p>„Jó érzés, hogy valaki elismeri a teljesítményem!”</p>



A pozitív visszajelzések elutasítása



Esemény	<p><i>A pozitív visszajelzés érvénytelenítése</i></p> <p>Rugalmasabb gondolat</p>
Megdicsérik!	<p><i>„Csak hízeleg, de nem őszinte.”;</i></p> <p><i>„Ezt csak ő gondolja így.”</i></p> <p>„Jó érzés, hogy valaki elismeri a teljesítményem!”</p>



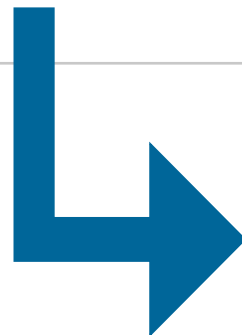
De: A dicséret elfogadása sokszor nehéz!



A pozitív visszajelzések elutasítása



Esemény	<p><i>A pozitív visszajelzés érvénytelenítése</i></p> <p>Rugalmasabb gondolat</p>
Megdicsérik!	<p><i>„Csak hízeleg, de nem őszinte.”;</i></p> <p><i>„Ezt csak ő gondolja így.”</i></p> <p>„Jó érzés, hogy valaki elismeri a teljesítményem!”</p>



De: A dicséret elfogadása sokszor nehéz!

Önnek sikerül?



Ön mikor dicsér meg másokat?

???



Ön mikor dicsér meg másokat?

- ... amikor valaki valamit jól csinált.
- ... amikor valaki különösen nagy erőfeszítéseket tett.
- ... amikor kedvel valakit.
- ...



Ön mikor dicsér meg másokat?

- ... amikor valaki valamit jól csinált.
- ... amikor valaki különösen nagy erőfeszítéseket tett.
- ... amikor kedvel valakit.
- ... amikor boldoggá szeretne tenni valakit.



Hogyan fogadhatnám jobban a dicséretet?

- Tartsa észben, hogy a dicséretet általában ajándéknak szánják, hogy boldoggá tegyék vele a másik személyt!





Hogyan reagál, amikor ajándékot kap?





Hogyan reagál, amikor ajándékot kap?

- Megköszöni!





Hogyan reagál, amikor ajándékot kap?

- Megköszöni!
- Miért?





Hogyan reagál, amikor ajándékot kap?

- Megköszöni!
- Miért?
- Általában nem maga miatt az ajándék miatt, hanem a gesztus miatt.





Hogyan értelmezhető ez az ajándék hasonlat a dicséret kapcsán?

- Ne értékelje le a másik személy dicséretét („Nem is igaz!”), hanem tekintsen rá úgy, mint egy ajándékra!
- Akár meg is köszönheti a másik személynek.
- Figyeljen arra, hogy a szavai illeszkedjenek a hangsúlyához, mimikájához és gesztusaihoz!
- Ez abban az esetben is igaz, amikor Ön dicséri meg saját magát!





Szemponatok a tanuláshoz



Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda a „kell” típusú állításokra, a fekete-fehér gondolkodásra és a pozitívumok figyelmen kívül hagyására a mindennapi életben!



Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda a „kell” típusú állításokra, a fekete-fehér gondolkodásra és a pozitívumok figyelmen kívül hagyására a mindennapi életben!
- Találja meg a céljaihoz illő megfelelő mércét – legyen méltányos önmagával szemben, hogy lehetősége nyíljon megfelelnie a saját elvárásainak!



Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda a „kell” típusú állításokra, a fekete-fehér gondolkodásra és a pozitívumok figyelmen kívül hagyására a mindennapi életben!
- Találja meg a céljaihoz illő megfelelő mércét – legyen méltányos önmagával szemben, hogy lehetősége nyíljon megfelelnie a saját elvárásainak!
- Ez azt is jelenti, hogy bocsásson meg magának, ha azon kapja magát, hogy ezen kognitív csapdák valamelyikébe esik!



Szemponatok a tanuláshoz

- Használjon különböző módszereket ahhoz, hogy máshogyan kezelje azokat a helyzeteket, amikor „figyelmen kívül hagyná a pozitívumokat” és gyakorolja ezeket. Például:



Szemponatok a tanuláshoz

- Használjon különböző módszereket ahhoz, hogy máshogyan kezelje azokat a helyzeteket, amikor „figyelmen kívül hagyná a pozitívumokat” és gyakorolja ezeket. Például:
 - Tegyen különbséget a kritikák között (egy konkrét viselkedés szemben az egész személlyel)!



Szemponatok a tanuláshoz

- Használjon különböző módszereket ahhoz, hogy máshogyan kezelje azokat a helyzeteket, amikor „figyelmen kívül hagyná a pozitívumokat” és gyakorolja ezeket. Például:
 - Tegyen különbséget a kritikák között (egy konkrét viselkedés szemben az egész személlyel)!
 - Találja meg a kritika építő jellegű elemeit!



Szemponatok a tanuláshoz

- Használjon különböző módszereket ahhoz, hogy máshogyan kezelje azokat a helyzeteket, amikor „figyelman kívül hagyná a pozitívumokat” és gyakorolja ezeket. Például:
 - Tegyen különbséget a kritikák között (egy konkrét viselkedés szemben az egész személlyel)!
 - Találja meg a kritika építő jellegű elemeit!
 - Tekintse a dicséretet ajándéknak!



Szemponatok a tanuláshoz

- Használjon különböző módszereket ahhoz, hogy máshogyan kezelje azokat a helyzeteket, amikor „figyelmen kívül hagyja a pozitívumokat” és gyakorolja ezeket. Például:
 - Tegyen különbséget a kritikák között (egy konkrét viselkedés szemben az egész személlyel)!
 - Találja meg a kritika építő jellegű elemeit!
 - Tekintse a dicséretet ajándéknak!
 - Élvezze a dicséretet, ne értékelje le azt!



Záró kör

- Mi volt ma Önnek a legfontosabb az elhangzottak közül?
- Melyik témával kapcsolatban lenne kedve elvégezni egy házi feladatot?



A trénerek részére

Kérjük, utaljon a feladatlapokra és az ingyenes COGITO applikációra!



www.uke.de/mkt_app





Köszönjük a figyelmet!

