



# Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére

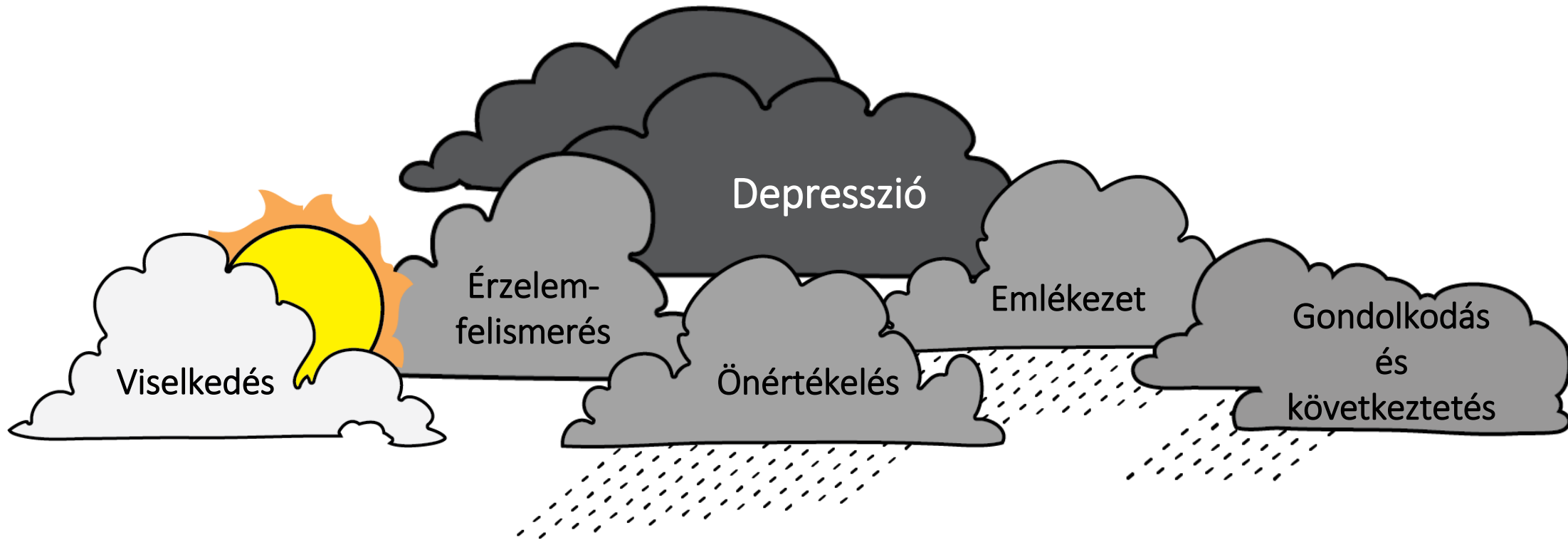


# D-MKT: Műhold-pozíció





# A mai téma





# A legutóbbi ülés

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

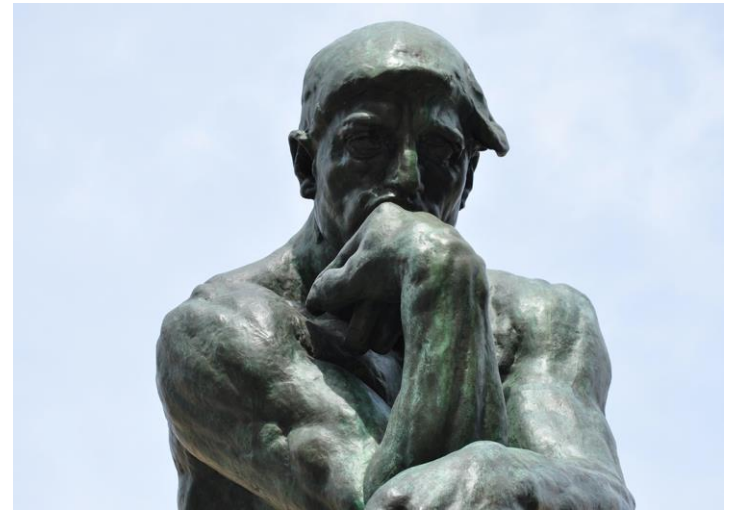


Mai téma

# D-MKT 6 – Viselkedés és stratégia



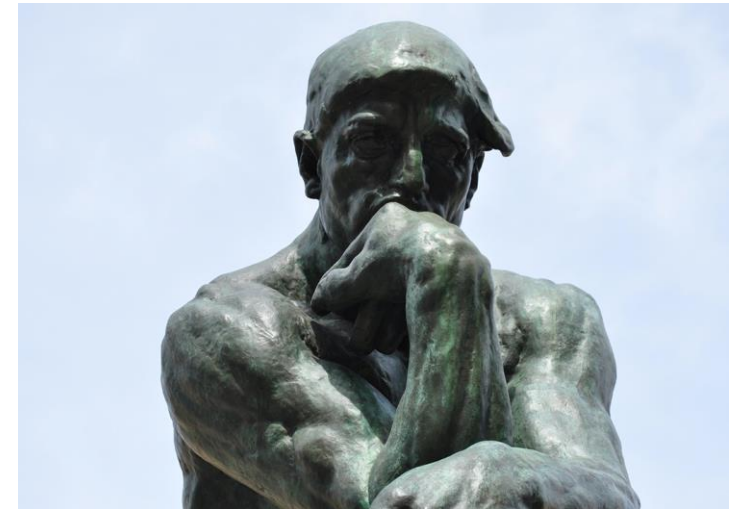
# 1. Rágódás





# 1. Rágódás

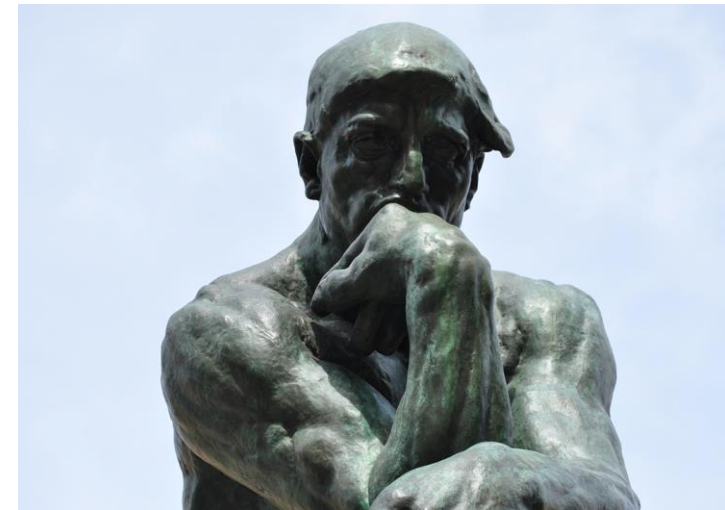
- Sok depressziós személy panaszkodik állandó rágódásról, tépelődésről és aggodásról.





# 1. Rágódás

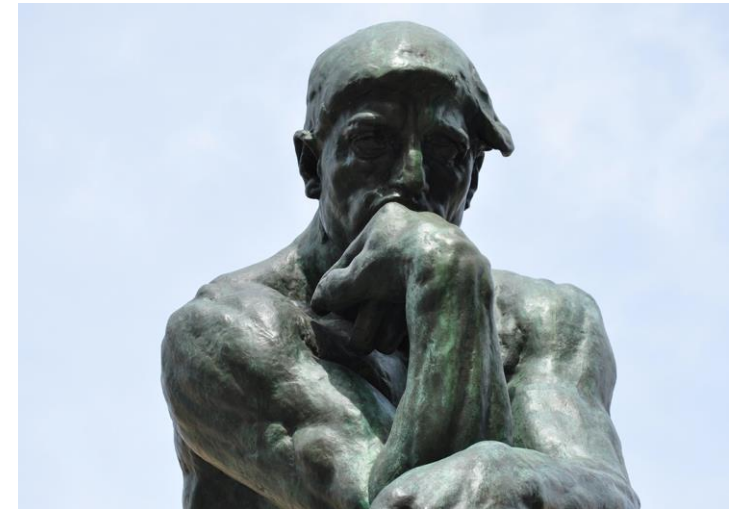
- Sok depressziós személy panaszkodik állandó rágódásról, tépelődésről és aggódásról.
- Ismerős önnek a tépelődés és a rágódás?







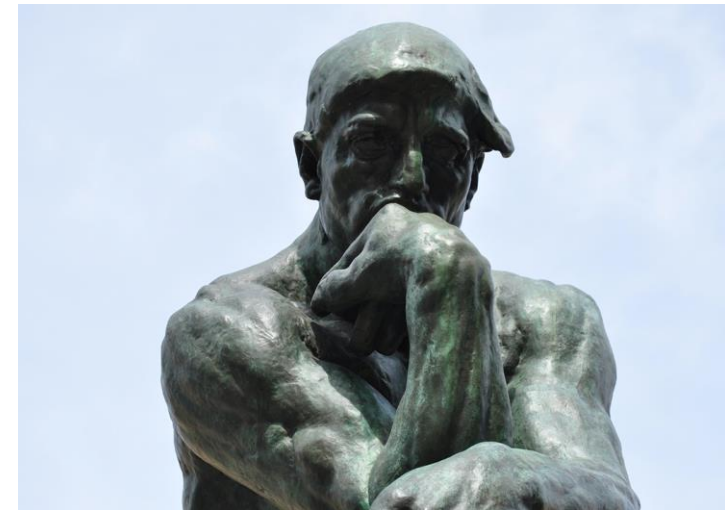
# A rágódás segít Önnek ...





# A rágódás segít Önnek ...

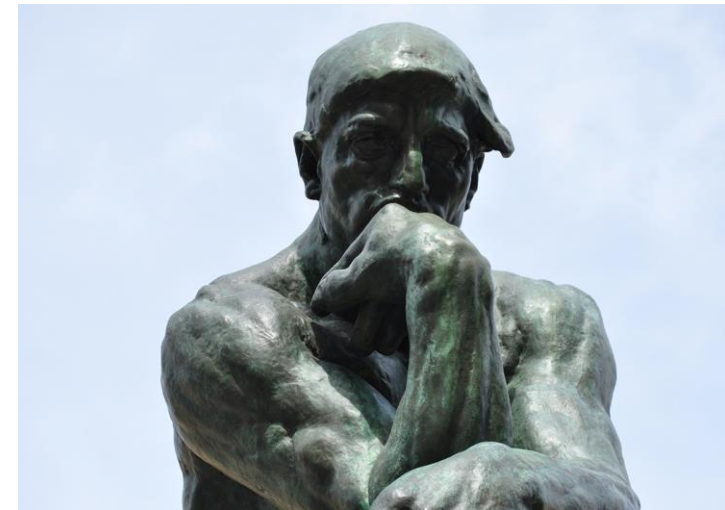
- ... a problémák megoldásában?





# A rágódás segít Önnek ...

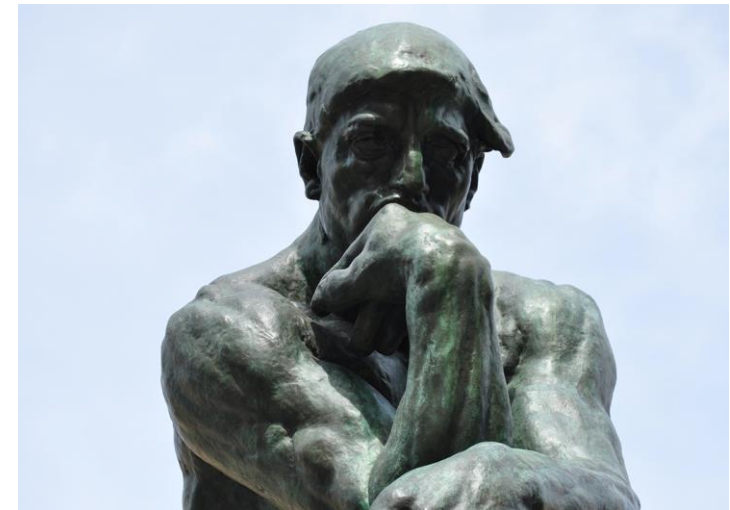
- ... a problémák megoldásában?
- ... a jövőbeli problémák elkerülésében?





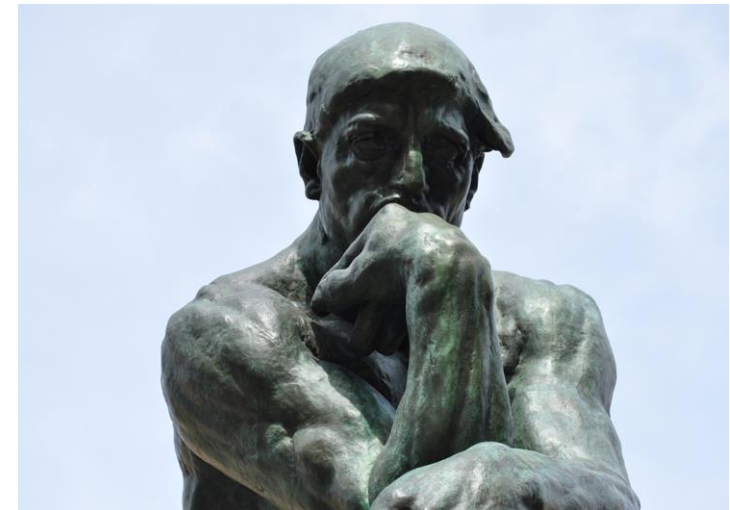
# A rágódás segít Önnek ...

- ... a problémák megoldásában?
- ... a jövőbeli problémák elkerülésében?
- ... hogy rendet tegyen a gondolatai között?





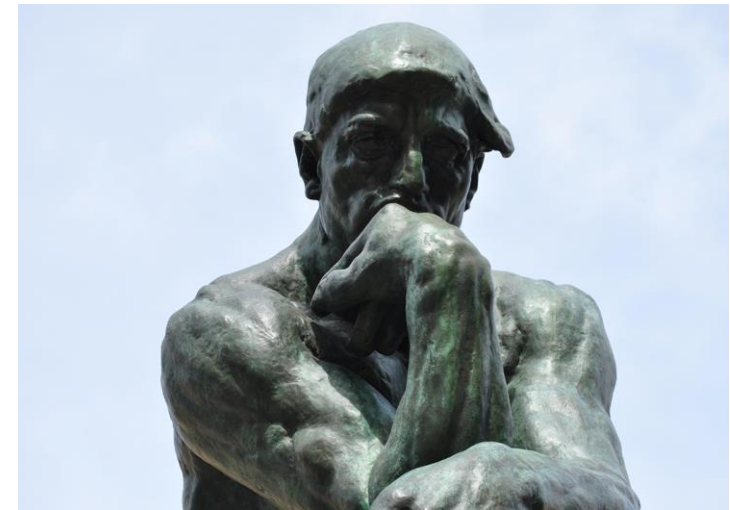
# A rágódás nem segít!





# A rágódás nem segít!

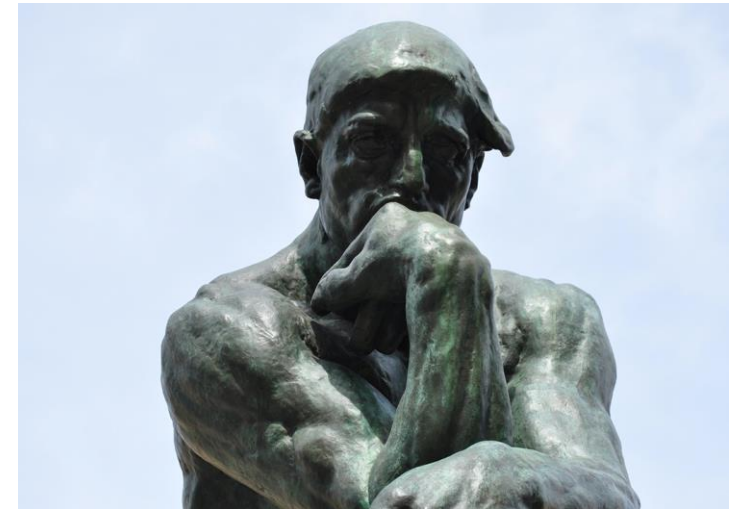
- De veszélyes a rágódás?





# A rágódás nem segít!

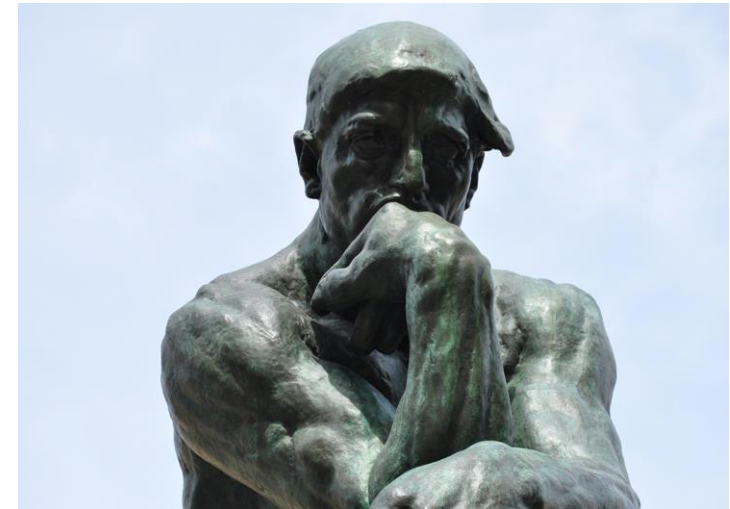
- De veszélyes a rágódás?
- Egy jelzése volna annak, hogy „elveszti az eszét”?





# A rágódás nem segít!

- De veszélyes a rágódás?
- Egy jelzése volna annak, hogy „elveszti az eszét”?
- Lehetetlen leállítani, ha már egyszer elkezdte?

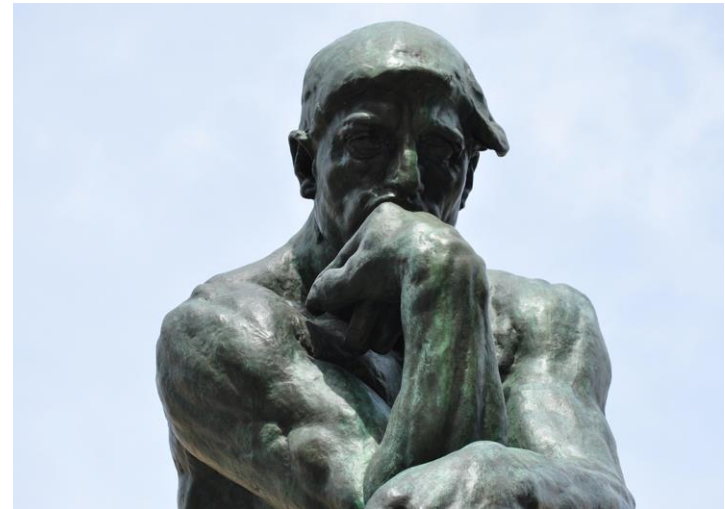






# Nem! A rágódás nem segít, de nem is veszélyes!

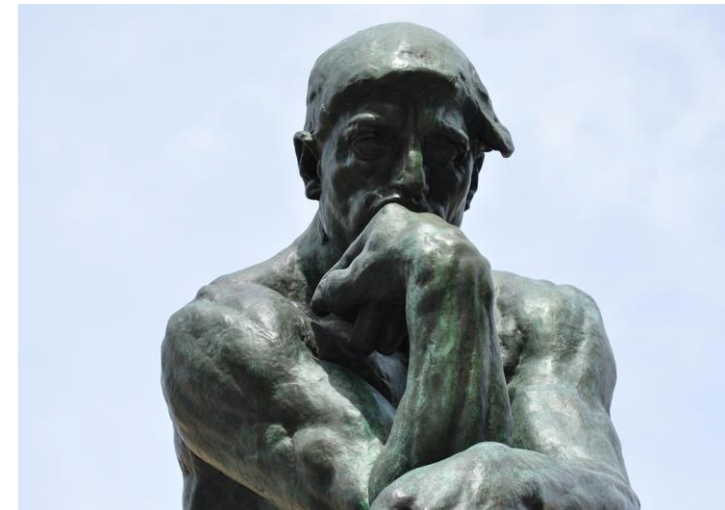
- A rágódás önmagában nem veszélyes, de nem is hasznos. Az egészséges emberek is rágódnak, de ezt gyakran jobban kontrollálhatónak élik meg.
- Gondolat ≠ Cselekedet





# Melyek a rágódás jellegzetességei?

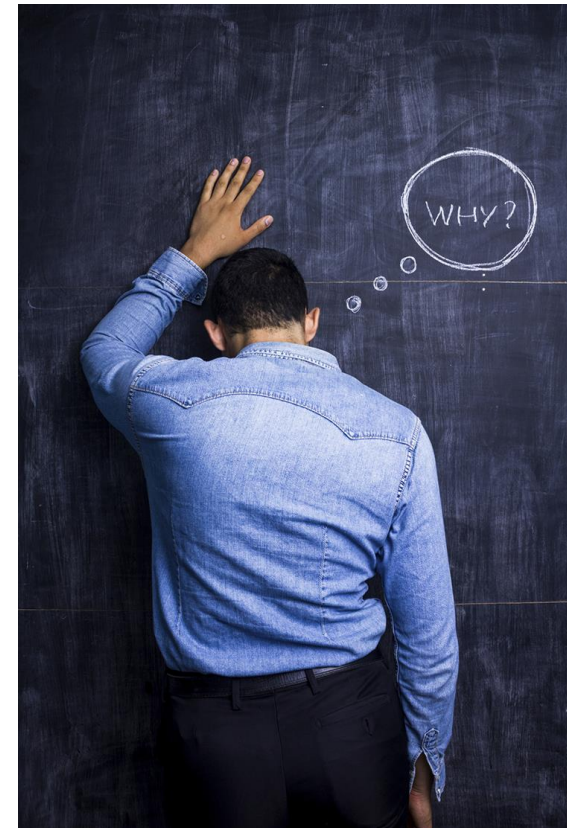
- Mi választja el a rágódást az elemzéstől (pl. problémáknál)?
- Miben különbözik a rágódás a tervezéstől?





# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 1. Tartalom

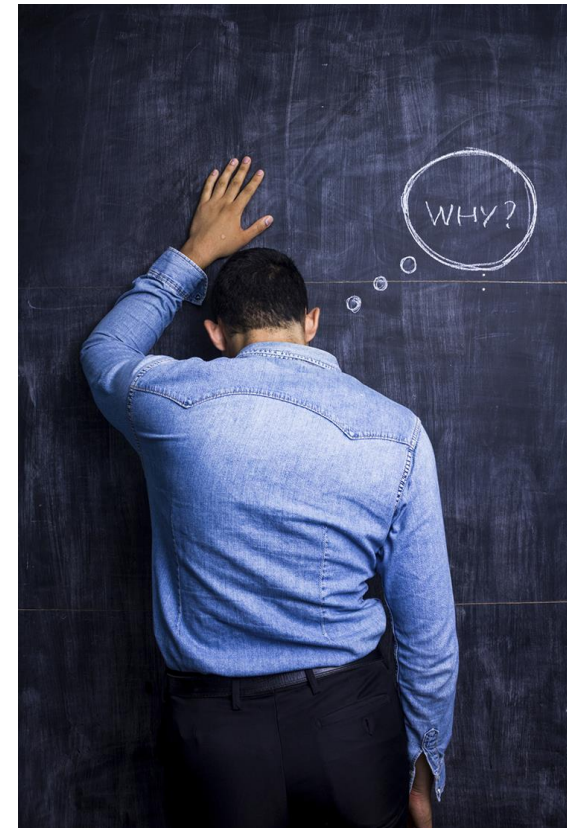




# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 1. Tartalom

Rágódni ...



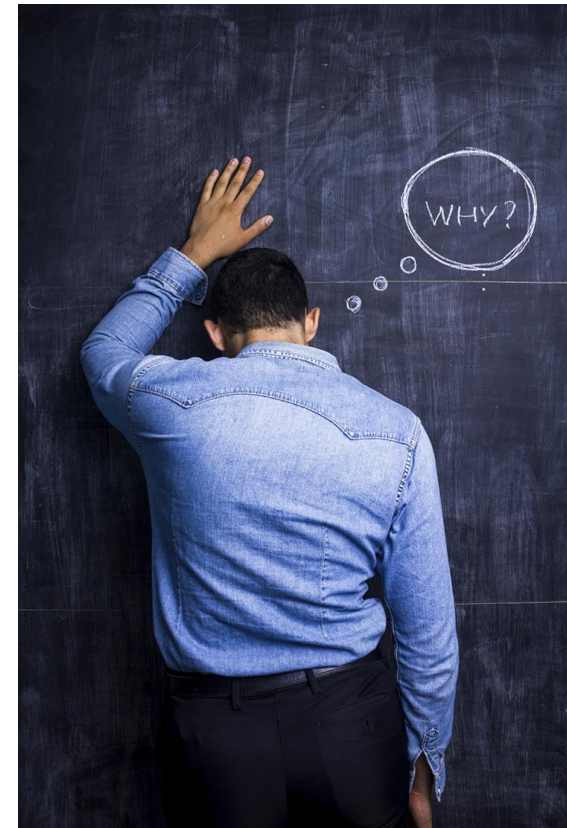


# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 1. Tartalom

Rágódni ...

- ... a „miérteken” (pl. egy betegség okán)



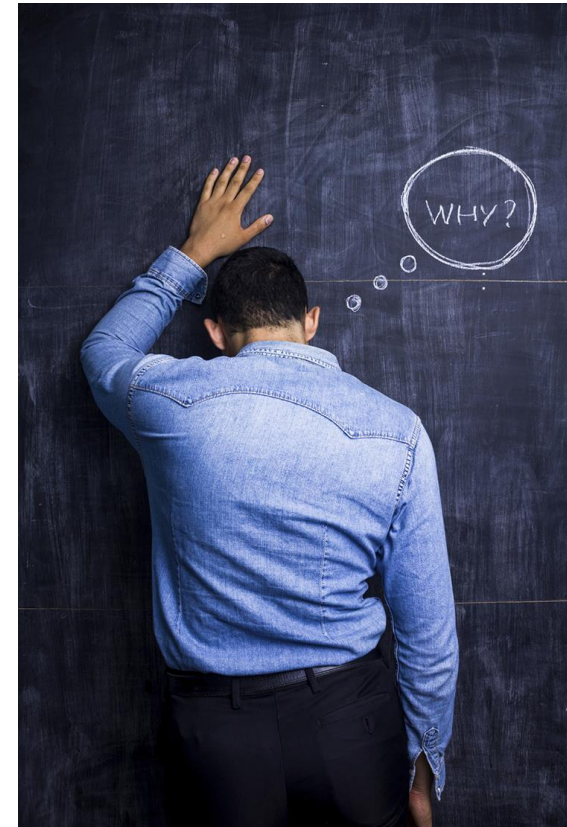


# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 1. Tartalom

Rágódni ...

- ... a „miérteken” (pl. egy betegség okán)
- ... múltbéli eseményeken, amelyek már megtörténtek.



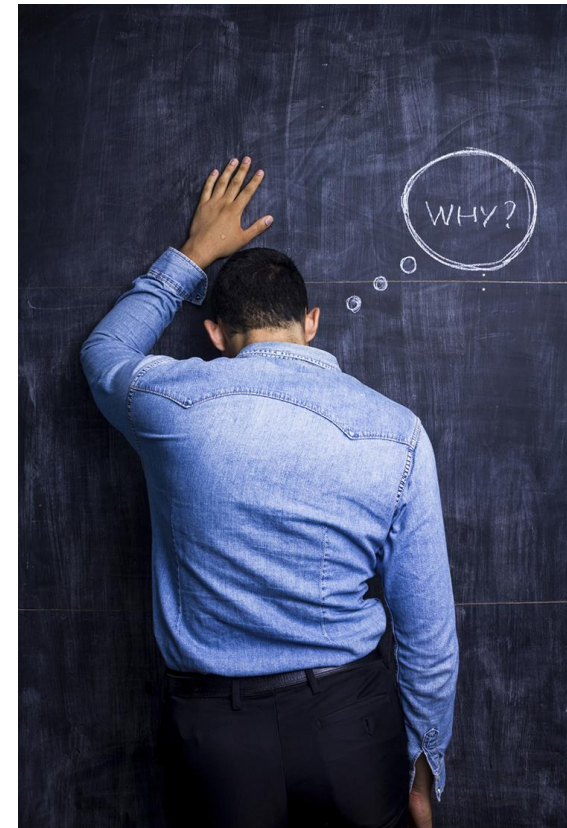


# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 1. Tartalom

Rágódni ...

- ... a „miérteken” (pl. egy betegség okán)
- ... múltbéli eseményeken, amelyek már megtörténtek.
- ... a rágódáson („Miért tépelődök ennyit? Meg fogok örülni?“).





# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 2. *Típus és mód*







# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 2. *Típus és mód*

Mikor rágódunk ...





# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 2. *Típus és mód*

Mikor rágódunk ...

- ... nehezen hagyjuk abba, és gyakran körbe-körbe járunk („végtelen spirált” szülve).





# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 2. Típus és mód

Mikor rágódunk ...

- ... nehezen hagyjuk abba, és gyakran körbe-körbe járunk („végtelen spirált” szülve).
- ... fennáll a veszélye annak, hogy elveszítjük „józan ítélőképességünket” (hisz a külső impulzusok nem érnek el hozzánk).





# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 2. *Típus és mód*





# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 2. Típus és mód

Amikor rágódunk...





# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 2. Típus és mód

Amikor rágódunk...

- ... általában nem jutunk „megoldásra” (a problémamegoldással ellentétben).





# A depresszióban jelentkező rágódás jellemzői

## 2. Típus és mód

Amikor rágódunk...

- ... általában nem jutunk „megoldásra” (a problémamegoldással ellentétben).
- ... az ritkán fordul tettekbe (a tervezéssel ellentétben).





# Mi segíthet a rágódás ellen?







# Mi segíthet a rágódás ellen?

Ez segíthet a negatív gondolatok elnyomásában is?





# A gondolatok elnyomása

Próbálja ki!

A következő egy percben igyekezzon nem gondolni egy elefántra!





# A gondolatok elnyomása

## Működik? Nem!





# A gondolatok elnyomása

## Működik? Nem!

Legtöbbször valószínűleg rögtön egy elefántra gondoltak, és/vagy valami olyasmire, ami kapcsolódik az elefánthoz (pl. állatkert, szafari, Afrika stb.).





# A gondolatok elnyomása

## Működik? Nem!

Legtöbbször valószínűleg rögtön egy elefántra gondoltak, és/vagy valami olyasmire, ami kapcsolódik az elefánthoz (pl. állatkert, szafari, Afrika stb.).

A hatás még ennél is erősebb, amikor **kellemetlen gondolatokat** próbál szándékosan elnyomni, mint például az önvádat („Egy csődtömeg vagyok.”, stb.).





# Következtetés

Problémás stratégia: „Nem lehetnek negatív gondolataim.”

A gondolatok elnyomása ritkán sikerül, így a próbálkozás is frusztráló lehet.

Amikor tudatosan akarunk nem gondolni valamire, akkor ezek a gondolatok még fel is erősödhetnek.





## Helyette:

1. Rágódási idő
2. Belső hely keresése



# Helyette:

1. Rágódási idő
2. Belső hely keresése





# Helyette:

## 1. Rágódási idő

Jelöljön ki egy időpontot a rágódásra!

1. Amikor észreveszi, hogy rágódni kezdett
2. mondja azt magának: „Ezzel majd máskor foglalkozom!”
3. Jelöljön ki egy konkrét időpontot, határozza meg a rágódás kezdetét és végét is! Ez ne haladja meg a 15 percet, és ne a lefekvés előtti időszakra essen!



## Helyette:

1. Rágódási idő
2. Belső hely keresése



# Helyette:

## 2. Belső hely keresése

Legyen ez például egy olyan hely, ahonnan megfigyelheti a gondolatokat, de nem ítélik felettük (negatívan):



# Helyette:

## 2. Belső hely keresése

Legyen ez például egy olyan hely, ahonnan megfigyelheti a gondolatokat, de nem ítélik felettük (negatívan):

Tekintse a gondolatot annak, ami!



# Helyette:

## 2. Belső hely keresése

Legyen ez például egy olyan hely, ahonnan megfigyelheti a gondolatokat, de nem ítélik felettük (negatívan):

Tekintse a gondolatot annak, ami!

- Egy gondolat! Nem a valóság!



# Helyette:

## 2. Belső hely keresése

Legyen ez például egy olyan hely, ahonnan megfigyelheti a gondolatokat, de nem ítélkezik felettük (negatívan):

Tekintse a gondolatot annak, ami!

- **Egy gondolat!** Nem a valóság!
- Egy „élmény” az elméjében. Tegyen kísérletet arra, hogy felismerje, de ne ítélje meg a gondolatot!



# Helyette:

## 2. Belső hely keresése

Legyen ez például egy olyan hely, ahonnan megfigyelheti a gondolatokat, de nem ítélkezik felettük (negatívan):

Tekintse a gondolatot annak, ami!

- **Egy gondolat!** Nem a valóság!
- Egy „élmény” az elméjében. Tegyen kísérletet arra, hogy felismerje, de ne ítélje meg a gondolatot!

Képzelve el, hogy egy vasútállomáson van! Ahogy a gondolatok, a vonatok is jönnek és mennek – de nem száll fel minden vonatra!



## Gyakorlat (Wells nyomán): Belső hely keresése ...

Figyelje meg a gondolatait anélkül, hogy beavatkozna, vagy ítéletet mondana róluk („Egy idióta vagyok! Már megint rágódom!”)! Hagyja, hogy a gondolatai tovább haladjanak, mint egy vonat a vasútállomáson, az égen vonuló felhők, vagy mint egy levél, ami a patak vizén lebeg.



Légzőgyakorlat ...





# Mivel foglalkozott a légzőgyakorlat során?

- A figyelmét a légzésre irányította
- Megfigyelte a légzését anélkül, hogy megváltoztatta volna
- Tudomásul vette a gondolatait és érzéseit anélkül, hogy megítélte volna őket, vagy közbeavatkozott volna.





# Mivel foglalkozott a légzőgyakorlat során?

- A figyelmét a légzésre irányította
- Megfigyelte a légzését anélkül, hogy megváltoztatta volna
- Tudomásul vette a gondolatait és érzéseit anélkül, hogy megítélte volna őket, vagy közbeavatkozott volna.



Ne bosszankodjon, ha nem sikerül azonnal! A rendszeres gyakorlás segíteni fog!



## 2. Visszahúzódás Hogyan történik?





## 2. Visszahúzódás

### Hogyan történik?

A depresszív fázisokban...





## 2. Visszahúzódás

### Hogyan történik?

A depresszív fázisokban...

- ... nehéz lehet a másokkal való érintkezés.





## 2. Visszahúzódás

### Hogyan történik?

A depresszív fázisokban...

- ... nehéz lehet a másokkal való érintkezés.
- ... az érintettek gyakran úgy érzik, hogy az emberek félreértik őket („Neki könnyű, örülnék én az ő problémáinak!”).





## 2. Visszahúzódás

### Hogyan történik?

A depresszív fázisokban...

- ... nehéz lehet a másokkal való érintkezés.
- ... az érintettek gyakran úgy érzik, hogy az emberek félreértik őket („Neki könnyű, örülnék én az ő problémáinak!”).
- ... a dolgok elvégzésére való készletés csökken.





## 2. Visszahúzódás

### Hogyan történik?

A depresszív fázisokban...

- ... nehéz lehet a másokkal való érintkezés.
- ... az érintettek gyakran úgy érzik, hogy az emberek félreértik őket („Neki könnyű, örülnék én az ő problémáinak!”).
- ... a dolgok elvégzésére való készlettség csökken.
- ... a mások (és problémáik) iránti érdeklődés gyakran csökken.







A visszahúzódást meg lehet érteni. De hasznos is?



# Nem – a visszahúzódás ördögi körhöz vezet!

„Még inkább visszahúzódok és egyre kevesebb dolgot vállalok.”

Depresszív viselkedés



„A hangulatom egyre csak romlik.”

Depresszív hangulat



Depresszív gondolatok

„Én és a rossz hangulatom csak zavarunk másokat.”



Próbálja megtörni ezt az ördögi kört!



# Próbálja megtörni ezt az ördögi kört!

- Minden kezdet nehéz! **De:** Vegyen egy nagy levegőt és tegyen egy apró lépést előre!



# Próbálja megtörni ezt az ördögi kört!

- Minden kezdet nehéz! **De:** Vegyen egy nagy levegőt és tegyen egy apró lépést előre!
- **Lépésről lépésre:** Hagyja, hogy az apró lépések (pl. felkelni) vezessenek a nagy lépésekhez (pl. kimenni az utcára). Ne vállalja túl magát!



# Próbálja megtörni ezt az ördögi kört!

- Végezze el a szükséges dolgokat (pl. személyi higiénia, bevásárlás), de tegyen olyan dolgokat is, amelyekben örömet lel (pl. zenehallgatás, séta).



# Próbálja megtörni ezt az ördögi kört!

- Végezze el a szükséges dolgokat (pl. személyi higiénia, bevásárlás), de tegyen olyan dolgokat is, amelyekben örömet lel (pl. zenehallgatás, séta).
- Ha nem is élvezi azonnal az összes tevékenységet, jusson eszébe: **az aktivitás jobb hangulatot eredményez!**



# Szemponatok a tanuláshoz





## Szemponatok a tanuláshoz

- Egyes viselkedésmódok (mint a visszahúzódás) rövidtávon hasznosak lehetnek („énidő”), viszont kedveznek a depresszióknak akkor, ha túl hosszú ideig, vagy kizárólag csak ezeket alkalmazzuk!



## Szemponatok a tanuláshoz

- Egyes viselkedésmódok (mint a visszahúzódás) rövidtávon hasznosak lehetnek („énidő”), viszont kedveznek a depressziónak akkor, ha túl hosszú ideig, vagy kizárólag csak ezeket alkalmazzuk!
- A rágódás nem segít a problémamegoldásban, hanem inkább megerősíti a negatív gondolatokat és érzelmeket.



## Szemponatok a tanuláshoz

- Egyes viselkedésmódok (mint a visszahúzódás) rövidtávon hasznosak lehetnek („énidő”), viszont kedveznek a depresszióknak akkor, ha túl hosszú ideig, vagy kizárólag csak ezeket alkalmazzuk!
- A rágódás nem segít a problémamegoldásban, hanem inkább megerősíti a negatív gondolatokat és érzelmeket.
- A rágódó gondolatok elnyomására tett kísérlet további gondolatok betöréséhez vezet, ezért nem hatékony.



# Szemponatok a tanuláshoz

Ehelyett:



# Szemponatok a tanuláshoz

Ehelyett:

- Gyakorolja a dolgok ítékezésmentes tudomásul vételét (légzőgyakorlat, relaxációs gyakorlatok, jóga stb.).



# Szemponatok a tanuláshoz

Ehelyett:

- Gyakorolja a dolgok ítékezésmentes tudomásul vételét (légzőgyakorlat, relaxációs gyakorlatok, jóga stb.).
- Különösen a depresszív fázisok során fontos, hogy fenntartsa a kapcsolatot az Ön számára fontos személyekkel, és hogy továbbra is részt vegyen bizonyos tevékenységekben (apró lépések).



## 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](http://www.uke.de/mkt_app)







# Köszönjük a figyelmet!

