

## Jaki związek z depresją ma „myślenie i wnioskowanie”?

- Dużo osób z depresją interpretuje informacje w pewien sposób.
- Depresyjne style myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo są jednostronne (np. nadmierne zwracanie uwagi na swoje błędy, negatywne aspekty sytuacji, wydarzeń, związków itd.)
- Nazywamy to „zniekształceniami myślenia”. Mogą one przyczyniać się do powstawania albo utrzymywania się depresji.

## Zniekształcenie myślenia 1: Wybiórcza uwaga

### “Wybiórcza uwaga” albo “Łyżka dziegciu w beczce miodu” – Co przez to rozumiemy?

- Wyszukiwanie i zwracanie uwagi tylko na negatywne aspekty sytuacji.
- Postrzeganie rzeczywistości jest zaciemnione, jak gdy kropla atramentu wpadnie do szklanki czystej wody.

W ciągu następnego tygodnia zwróć uwagę na sytuacje, w których postrzegasz rzeczywistość przez filtr wybiórczej uwagi i opisz przykładową sytuację na następnych stronach. Zaprezentowana sytuacja służy za przykład:

#### Przykład

*“Prezentujesz coś na spotkaniu i większość osób zwraca na Ciebie uwagę, ale jedna osoba bawi się telefonem”.*

*Wybiórcza uwaga: “Nikt mnie nie słucha – moje pomysły są głupie!”*

Twoja sytuacja:

---

---

---

Twoja „wybiórcza uwaga”:

---

---

---

Jakie są konsekwencje tej wybiórczej uwagi? Jak wpłynęła na Twoje uczucia i zachowanie?

**Przykład**

*"Czuję się głupio i niepewnie. Nie powinienem wychylać się ze swoimi pomysłami na następnym spotkaniu".*

W Twojej sytuacji?

---

---

---

Czy twoja myśl jest uzasadniona? NIE! Więc: Co innego mogę pomyśleć o sobie?

**Przykład**

*Kilka osób zadało istotne pytania, więc musieli mnie słuchać. Nie każdemu spodobała się moje pomysły. Ten pracownik często bawi się telefonem podczas spotkań zespołu".*

W Twojej sytuacji?

---

---

---

Jakie są konsekwencje tej alternatywnej myśli na Twoje uczucia i zachowania?

**Przykład**

*"Pewnie jestem sfrustrowany zachowaniem kolegi, który nie uważał, ale poradziłem sobie z pytaniami innych współpracowników. Ogólnie, jestem zadowolony ze swojego wystąpienia i będę się włączał w przyszłości w prace zespołu".*

W Twojej sytuacji?

---

---

---

**Jeśli ktoś inny, komu ufasz, brał udział w tej sytuacji:**

Możesz dowiedzieć się jak inni postrzegali tę sytuację, przez zapytanie się osoby, której ufasz czy oceniła tę sytuację tak samo jak Ty.

**Przykład**

*“Osoba na spotkaniu, bawiła się telefonem w trakcie mojej prezentacji. Jak myślisz, dlaczego to robiła?”*

Kto był obecny przy tej sytuacji? O co możesz ją zapytać?

---

---

---

Jaka mogłaby być jego/jej odpowiedź? (Czasami wystarczy zapytać w myślach.)

---

---

---

**Zniekształcenie myślenia 2: Nadmierne generalizacje****“Nadmierna generalizacja” – Co przez to rozumiemy?**

- Jedno negatywne wydarzenie jest widziane jako część nigdy nie kończącego się ciągu porażek.
- Przy opisywaniu takich wydarzeń często używa się słów „zawsze” lub „nigdy”.

W ciągu następnego tygodnia zwróć uwagę na sytuacje, w których nadmiernie uogólniasz i postaraj się wypracować bardziej pomocną ocenę.

Poniższe przykłady będą pomocą w tym zadaniu:

**Przykład**

Jeśli zapomniałaś o urodzinach przyjaciela, zamiast generalizować:  
*“Zawsze jestem złą przyjaciółką”.*

... spróbuj stworzyć konkretne stwierdzenia o konkretnej sytuacji, na przykład:

*“Zapomniałam o jego urodzinach w tym roku. To trochę zawstydzające. Ale wciąż mogę wysłać mu spóźnione życzenia!”*

W jakich sytuacjach użyłaś/użyłeś słów „zawsze” albo „nigdy”?

---

---

---

Jakie mogłoby być bardziej konkretne stwierdzenie odnoszące się do tej konkretnej sytuacji?

---

---

---

**Przykład**

Kiedy nie wychodzi Ci ugotowanie jakiegoś dania, zamiast negatywnego przekonania jak:

*“Nigdy nie nauczę się tego dobrze gotować. To beznadziejne”.*

... spróbuj pozostać w tu i teraz:

*“Dzisiaj się nie udało. To wkurzające, ale to nie oznacza, że mi się nie uda następnym razem, gdy spróbuję”.*

W jakiej sytuacji przewidujesz przeszłość w negatywnych barwach (patrz moduł 7, przeskok do konkluzji)?

---

---

---

W Twojej sytuacji jakie stwierdzenie byłoby osadzone w tu i teraz?

---

---

---

**Przykład**

Nie jesteś w stanie złożyć nowego mebla. Zamiast być dla siebie surowym i mówić coś w stylu:

*“Ale porażką, nic nie potrafię zrobić dobrze”.*

...zmień perspektywę i pomyśl co mogłabyś/mógłbyś powiedzieć swojemu przyjacielowi, na przykład:

*“Cóż, ciężko złożyć taką mebel samemu, a instrukcja była bardzo trudna do zrozumienia”.*

W jakich momentach bywasz dla siebie nadmiernie surowa/surowy?

---

---

---

Co byś powiedziała/powiedział dobremu znajomemu w takiej samej sytuacji?

---

---

---

### Przykład

Jeden negatywny aspekt przeważa na ocenie całej sytuacji

**Sytuacja:** Jesteś na wakacjach i przez jeden dzień pada.

Mówisz sobie: *“Całe wakacje to katastrofa – nigdy nie przestanie padać. Trzeba było zostać w domu”.*

#### **Umysłne wyolbrzymienie:**

Wyobraź sobie ten scenariusz w absurdalny lub zabawny sposób. Zabaw się z własnymi zniekształceniami myślenia. To pomoże uzyskać dystans do własnych myśli:

*Mówisz wszystkim o nadchodzącej katastrofie – przez tydzień będzie oberwanie chmury. Ludzie zaczynają budować arkę, zyskujesz szacunek jako „wyrocznia” i „bohater”, bo udało Ci się uratować ludzi przed powodzią.*

Twój własny przykład (sytuacji, w której nadmierna generalizacja spowodowała, że wszystkie pozytywy zostały stłumione czymś negatywnym):

---

---

---

Umysłne wyolbrzymienie:

---

---

---

## Dodatkowe wskazówki

Zwracaj uwagę na sytuacje, w których udało Ci się od razu dokonać pomocnej oceny i nagradzaj się za to!

To ok, jeśli nie uda Ci się od razu. Możesz zostawić to ćwiczenie na później, na przykład po zakończeniu treningu.

### Przykład

Niewłaściwie użyłaś obcego słowa. Możesz powiedzieć sobie:

*“Niewłaściwe użycie jednego słowa nie ma nic wspólnego z moją inteligencją, to mogło się zdarzyć każdemu”.*

Nagroda:

*“Pozwolę sobie na półgodzinny odpoczynek na balkonie z kubkiem mojej ulubionej herbaty”.*

Twoja sytuacja:

---

---

---

Twoja nagroda:

---

---

---

### Podsumowanie

#### Najważniejsze punkty:

- Zwracaj uwagę na omawiane depresyjne style myślenia (wybiórcza uwaga, nadmierna generalizacja) w codziennym życiu!
- Twój bardziej pomocne dla siebie oceny, na przykład:
  - Twórz konkretne stwierdzenia o konkretnych sytuacjach, osadzone w tu i teraz!
  - Zmieniaj perspektywę („Co bym powiedziała/powiedział dobremu znajomemu w tej samej sytuacji?”).
  - Zyskaj dystans przez umyślne wyolbrzymienie następstw sytuacji (“Wyobraź sobie bardziej absurdalny albo zabawny

**Komentarze**

Miejsce na pytania, problemy związane z pracą domową albo doświadczenia, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się na następnym spotkaniu:

---

---

---

---

---

---

Inne uwagi:

---

---

---

---

---

---

### Jak pamięć jest powiązana z depresją?

- Wiele osób z depresją skarży się na problemy z koncentracją i pamięcią.
- Obniżona zdolność do koncentracji może być nawet kryterium diagnostycznym depresji.

### Czy to jest teoretycznie możliwe, żeby wszystko pamiętać?

- **Nie**, pojemność naszej pamięci jest ograniczona.
- Średnio, można sobie przypomnieć około 60% szczegółów z historii (40% zostało zapomniane!).
  - Zaleta: Nasze mózgi nie są przeciążone przez ogrom nieistotnych informacji, ale ...
  - Wada: ... wiele istotnych informacji również nam umyka (spotkania, wspomnienia z wakacji, wiedza szkolna ...)

### Pamięć i uwaga

- Nasza uwaga działa jak reflektor, tylko jedna rzecz naraz może być oświetlona.
- Możemy poprawnie pamiętać tylko te rzeczy, na których wcześniej skoncentrowaliśmy uwagę!
- To niemożliwe, żeby koncentrować uwagę na raz na wszystkich rzeczach w naszym otoczeniu.
- To jak dobrze pamiętamy rzeczy zależy też od tego jak bardzo potrafiliśmy się skoncentrować w danym momencie.

### Skąd się biorą problemy z koncentracją i pamięcią w czasie depresji?

- Przy silnych ruminacjach, kłębiące się myśli mogą zajmować całą uwagę danej osoby.
- Wtedy ledwo starcza uwagi na inne (bardziej istotne) rzeczy z otoczenia. Reflektor punktowy jest praktycznie skierowany tylko do wewnątrz.
- W efekcie ci, których dotknęły ruminacje, ledwo pamiętają szczegóły dotyczące otoczenia.

### Częsta obawa: Czy to początek choroby Alzheimera?

- **Nie!** Problemy z pamięcią dają się wyjaśnić inaczej. Są ograniczone w czasie i są o wiele mniej nasilone niż w demencji (gdzie traci się zdolność zapamiętywania niemal całkowicie).
- Są raczej związane ze zmniejszoną zdolnością do odbioru informacji niż „zapominaniem” jako takim.
- Zmniejszenie motywacji, apatia i brak energii, które często występują w depresji mogą wyjaśnić zmniejszoną zdolność do odbioru informacji.
- Gdy nasilenie ruminacji/depresji się zmniejsza, to zazwyczaj następuje powrót do innych aktywności i zachowuje się o nich pamięć.



### Czy widzimy i pamiętamy to samo?

- **Nie**, każdy postrzega inaczej!
- Ogólnie, skupiamy uwagę na rzeczach, które są dla nas znaczące. Na przykład dlatego, że wpasowują się w nasz obecny nastrój.

#### **Spróbuj na przykład:**

Będąc w kawiarni zagraj w grę ze zgadywaniem. Jedna osoba wybiera przedmiot i podaje pierwszą literę jego nazwy, reszta zgaduje. Zauważysz na jak różne rzeczy zwracają uwagę ludzie.

### Fałszywe wspomnienia

- Nie wszystko, co pamiętamy wydarzyło się dokładnie w ten sposób w jaki pamiętamy! Nasza pamięć nie działa jak kamera wideo.
- Nasz mózg uzupełnia i miesza obecne doświadczenia z przeszłymi, podobnymi wydarzeniami i uzupełniamy też nasze wspomnienia przy pomocy logiki! (przypomnij sobie przykłady ze spotkania)!

### Memories and Depression

- Depresyjny nastrój często prowadzi do tego, że pamięta się bardziej negatywne wydarzenia –neutralne czy przyjemne doświadczenia trudniej się zapamiętuje.
- Zdarzenia są więc postrzegane i zapamiętywane nie przez różowe okulary, ale raczej przez ciemne okulary.
- **Przykład:**  
Podczas koncertu dzwoni telefon. Po fakcie pamięta się o tym, że czyjś dzwonek przeszkadzał, a nie piękną muzykę.

### Fałszywe wspomnienia i depresja

- Emocjonalne zabarwienie wspomnień często także ma związek z fałszywymi wspomnieniami!
- To może utrudnić realistyczną ocenę świata i wzmacniać depresyjne myślenie (w ten sposób dostarczając dodatkowych „dowodów” na rzecz depresyjnego myślenia).

### Czy to oznacza, że nie mogę ufać swoim wspomnieniom?

- **Nie!** Fałszywe wspomnienia zdarzają się wszystkim ludziom.
- Pamiętaj tylko, że (tak jak każdemu) mogą zdarzać ci się błędy, bo pamięć nie działa jak kamera wideo.
- Zwróć uwagę na to, że negatywne sytuacje mogą być zapamiętywane przez „ciemne okulary”.
- Trenuj się, żeby zapamiętywać częściej pozytywne zdarzenia. Twórz dziennik radości, w którym możesz zapisywać przyjemne zdarzenia, które przytrafiły Ci się ciągu dnia.

## Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

- (1) Staraj się nadać swojemu rozkładowi zajęć jak najwięcej struktury. Im więcej rutyny w twoich działaniach, tym mniejsze ryzyko, że o czymś zapomnisz.
- (2) Pomocne jest również zachowanie sensownego „zewnątrznego porządku”. Łatwiej Ci będzie znaleźć rzeczy i pamiętać gdzie powinny być, jeśli wszystko będzie miało swoje miejsce.
- (3) Przyklejaj notatki o ważnych sprawach w sensownych miejscach (np., informacje o lekach na lodówce czy lustrze w łazience; lista rzeczy do zabrania ze sobą na drzwiach wyjściowych itd.).
- (4) Używaj kalendarza do spotkań czy innych wspomagaczy pamięci (np: na smartfonie).
- (5) Wyrób nawyk noszenia wszędzie notatnika (albo kieszonkowego kalendarza) i długopisu, żeby móc notować (np. listy rzeczy do zrobienia).
- (6) Gdy jesteś gdzieś w drodze i chcesz zapamiętać myśl/pomysł, ale nie masz jak zanotować – spróbuj zakotwiczyć tę myśl przez połączenie jej z jakimś przedmiotem (np., przenieś pierścionek na inny palec, włóż kamyczek do kieszeni).
- (7) Im więcej zmysłów i metod użytych podczas uczenia się, tym więcej się zapamiętuje. Więc staraj się używać różnych „kanałów”, takich jak słyszenie, wzrok, dyskusowanie, używanie w praktyce.

### Osobiste ćwiczenia:

Na kolejnych stronach znajdziesz wskazówki o tym jak wprowadzać w życie to, czego nauczyłaś/nauczyłeś się w tym modelu. Możesz wykorzystać podane przykłady albo stworzyć własne.

## Koncentracja uwagi

Co mogę zrobić, żeby łatwiej się koncentrować?

### Przykład

*“Robienie tylko jednej rzeczy na raz, np. wyłączanie facebooka w trakcie czytania”.*

Co chcę zrobić i **dokładnie** kiedy (dzień, godzina):

---

---

---

Co mogę zrobić, żeby wyczuścić swoją uwagę na przyjemne rzeczy?

**Przykład**

*“Zwracanie uwagi na rzeczy dookoła mnie, gdy idę czy spaceruję I szczególnie zwracanie uwagi na te pozytywne rzeczy dookoła”.*

## Pamięć

Które (z przedstawionych wyżej) wskazówek chcę wypróbować w kolejnym tygodniu?

**Przykład**

*“Wybierz miejsce na klucze do mieszkania: na przykład trzymanie je w zamku”.*

Czego chcę spróbować?

Jakie strategie mogę zastosować, żeby nie korzystać z pomocy przypominajek?

**Przykład**

*“Przeczytałam ciekawy artykuł. Żeby lepiej zapamiętać jego treść poszukam dodatkowych informacji w internecie albo porozmawiam o nim z przyjaciółką”.*

Której strategii chcę użyć i **dokładnie** kiedy (data i godzina):

## Pamięć i nastrój

Co mogę zrobić, żeby poprawić swoją pamięć pozytywnych zdarzeń?

### Przykład

*“Trzymam dziennik radości, w którym notuję przyjemne rzeczy, które zdarzyły się danego dnia”.*

Co chcę wypróbować i **dokładnie** kiedy (data i godzina):

---

---

---

W jaki sposób muszę się do tego przygotować i dokładnie kiedy zamierzam do zrobić?

### Przykład

*“Potrzebuję ładnego notatnika i długopisu. Jutro po południu kupię obie rzeczy”.*

Twój przykład:

---

---

---

### Podsumowanie

#### Najważniejsze punkty:

- Problemy z pamięcią w depresji da się wytłumaczyć również innymi problemami (problemami z koncentracją, częstymi ruminacjami).
- W przeciwieństwie do demencji, problemy z pamięcią i koncentracją w depresji są mniej nasilone i zmniejszają się razem ze zmniejszającym się nasileniem depresji.
- Ogólnie, nasza pamięć jest zawodna i podstępna! Jest podatna na błędy. Jest szczególnie zależna od naszego bieżącego nastroju.
- Używaj wspomagaczy pamięci podczas epizodów gorszego nastroju (kalendarze, notki samoprzylepne) i prowadź dziennik szczęśliwości.
- Nikt nie jest idealny: Wszyscy zapominamy. To normalne, a czasem i dobre zjawisko!

**Komentarze**

Miejsce na pytania, problemy związane z pracą domową albo doświadczenia, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się na następnym spotkaniu:

---

---

---

---

---

---

---

Inne uwagi:

---

---

---

---

---

---

---

### Jaki związek z depresją ma „myślenie i wnioskowanie”?

- Dużo osób z depresją interpretuje informacje w pewien sposób.
- Depresyjne style myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo są jednostronne (np. Przekonanie o całkowitej porażce, gdy coś nie jest idealne).
- Nazywamy to „zniekształceniami myślenia”. Mogą one przyczyniać się do powstawania albo utrzymywania się depresji.

### Zniekształcenie myślenia 1: „Stwierdzenia powinnościowe”

#### „Stwierdzenia powinnościowe” czy „nadmiernie wysokie standardy, które sobie narzucamy” - co przez to rozumiemy?

- Zmuszanie się poprzez używanie wyrażeń w rodzaju „powinnam”, „muszę”, „mam obowiązek”.
- Ustanawianie sztywnych reguł i standardów nie zostawia miejsca dla zmienności!

**Czy to brzmi znajomo? W ciągu najbliższego tygodnia zwracaj uwagę na sytuacje, w których narzucasz sobie za wysokie standardy. Zaprezentowana sytuacja służy za przykład:**

#### Przykład

*“Zawsze powinnam być na czas.”*

Czy to brzmi znajomo? Jakie nadmiernie wysokie standardy narzucasz sobie?

---

---

---

Dlaczego jest dla Ciebie ważne, żeby utrzymać ten standard?

#### Przykład

*“Po prostu nie można się spóźniać. To niegrzeczne, żeby ludzie na mnie czekali. Mogą pomyśleć, że nie są dla mnie ważni albo mogą pomyśleć, że jestem nieorganizowana i bezmyślna.”*

Dlaczego tak ważne jest dla Ciebie, żeby utrzymać swój wysoki standard?

---

---

---

Jakie koszty i zyski wiążą się z nadmiernie wysokimi standardami?

**Przykład****Zysk:**

*“Jestem odbierana jako rzetelna osoba i dostaję za to pochwały. Cieszy mnie, że inne osoby czują, że mogą na mnie polegać.”*

**Koszt:**

*“Jestem napięta przed każdym spotkaniem i muszę co chwilę zerkać na zegarek. Mam wyrzuty sumienia jeśli się spóźnię, nawet jeśli tej drugiej osobie to nie przeszkadza.”*

W Twojej sytuacji?

Zyski:

---

---

---

Koszty:

---

---

---

Jakie podejście mogłoby być bardziej łagodne albo sprawiedliwe?

**Przykład**

*“Nie każde spotkanie jest jednakowo ważne. Na przykład, ważniejsze byłoby bycie na czas na rozmowę o pracę niż na grilla z przyjaciółmi. Będę się starać być na czas, ale jeśli coś mi przeszkodzi to nie mogę tego zmienić, więc postaram się powiadomić albo przeproszę osobę, z którą się spotykam.”*

W oparciu o Twój standard: Jakie podejście byłoby bardziej łagodne albo sprawiedliwe?

---

---

---

## Zniekształcenie myślenia 2: „Ignorowanie pozytywów”

### „Ignorowanie pozytywów” - co przez to rozumiemy?

- Ignorowanie pozytywów może wynikać z:
  - (1) Oczekiwania negatywnych informacji zwrotnych.
  - (2) Odrzucania pozytywnych informacji zwrotnych (Odrzucanie pozytywnych zdarzeń albo myślenie o nich jako o wyjątkach).

Brzmi znajomo? Przez następny tydzień zwracaj uwagę na pozytywne informacje zwrotne, które ciężko Ci było zaakceptować albo negatywne informacje zwrotne, które przyjąłeś/przyjęłaś przedwcześnie.

### (1) Odrzucanie pozytywnych informacji

#### Przykład

Ktoś chwali Cię w pracy i myślisz:

*“Ta osoba chce mi tylko schlebić.”*

*“Tylko ona tak myśli.”*

Jak te myśli wpływają na Twój nastrój i samoocenę?

*“Czuję się bezużyteczny i zdemotywowany. Moja samoocena spada.”*

W jakiej sytuacji nie byłeś/byłaś w stanie przyjąć pozytywnych informacji zwrotnych na swój temat? Jakie były Twoje myśli?

---

---

---



Jak te myśli wpłynęły na Twój nastrój i samoocenę?

---

---

---

Co miałbyś/miałabyś osiągnąć albo zrobić w tamtej sytuacji, żeby „zasłużyć” na pozytywną informację zwrotną?

---

---

---

Czy to ma sens, żeby wyznaczać sobie taki standard? Czy tego chcesz?

---

---

---

**Przykład**

Jeśli tego nie chcę, to jaka mogłaby być bardziej pomocna ocena?

*“Spoczeko, ktoś docenia moje starania.”*

Jak ta myśl wpłynęła na Twój nastrój i samoocenę?

*“Jestem dumny i czuję, że moje zdolności są doceniane. Jestem zmotywowany do kontynuowania swojej pracy.”*

W twojej sytuacji: jaka ocena byłaby bardziej pomocna?

---

---

---

---

---

---

Jak by to wpłynęło na Twój nastrój i samoocenę?

---

---

---

---

---

---

## (2) Pospieszne akceptowanie negatywnych informacji zwrotnych

### Przykład

Ktoś Cię skrytykował i myślisz:

*“Ta osoba mnie przejrzała, jestem bezwartościowa...”*

Jak te myśli wpływają na Twój nastrój i samoocenę?

*“Moja samoocena na tym cierpi, czuję się odrzucona i bezwartościowa.”*

Jaka ocena byłaby bardziej pomocna?

*“Może ta osoba ma zły dzień.”*

*“Czy mogę się czegoś nauczyć z tej krytyki?”*

W jakiej sytuacji pochopnie przyjąłeś/przyjęłaś negatywne informacje zwrotne?

---

---

---

Jak te myśli wpłynęły na Twój nastrój i samoocenę?

---

---

---

Jaka ocena byłaby bardziej pomocna?

---

---

---

Jak by ona wpłynęła na Twój nastrój i samoocenę?

---

---

---

Jaki rodzaj myśli byłby pomocny w akceptowaniu pozytywnych informacji o sobie, np. komplementów, w przyszłości?

**Przykład**

*“Mówiąc komplement ktoś chce zrobić dla mnie coś miłego. Może mi się to podobać.”*

Masz inne pomysły na pomocne myśli?

---

---

---

Co pomogłoby Ci radzić sobie lepiej z negatywnymi informacjami zwrotnymi w przyszłości?

**Przykład**

**Rozróżnianie krytyki:**

*“Nie chodzi o mnie – to moje zachowanie!”*

Czy masz dodatkowe pomysły jak sobie radzić?

---

---

---

## Zniekształcenie myślenia 3: „Czarno-białe myślenie”

### „Czarno białe myślenie” - co przez to rozumiemy?

- Kiedy coś nie jest idealne (oczekiwania nie są spełnione w 100%), jest się przekonanym o całkowitej porażce!
- Taki wewnętrzny krytyk, który widzi tylko „czarne” albo „białe”.

Jaki są przykłady, gdzie zrobienie czegoś „w połowie” jest czymś w porządku?

#### Przykład

#### Nauka języka:

*“Języką uczymy siępo kawałku, lepiej zacząć od 1% z np. 10 słowami niż na 100% nie zrobić niczego!”*

Własne przykłady:

---

---

---

#### Podsumowanie

#### Najważniejsze punkty:

- Zwracaj uwagę na stwierdzenia „powinnościowe”, biało-czarne myślenie i ignorowanie pozytywów w codziennym życiu!
- Znajdź odpowiednie wskaźniki sukcesu dla swoich celów – bądź dla siebie fair, żeby mieć szanse na sprostanie swoim własnym oczekiwaniom!
- To oznacza również wybaczenie sobie, gdy zauważysz, że wpadasz w jedną z tych myślowych pułapek.
- Wykorzystuj różne strategie, żeby radzić sobie z „ignorowaniem pozytywów” i ćwicz się w ich stosowaniu:
  - Różnicuj krytykę (konkretne zachowanie vs cała osoba).
  - Szukaj konstruktywnych rzeczy w krytyce.
  - Myśl o komplementach jako o prezentach.
  - Ciesz się z komplementów, nie dewaluuj ich.

**Komentarze**

Miejsce na pytania, problemy związane z pracą domową albo doświadczenia, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się na następnym spotkaniu:

---

---

---

---

---

---

---

---

Inne uwagi:

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Dlaczego zajmujemy się tematem samooceny?**

- Wiele osób z depresją ma obniżoną samoocenę.

### **Osoby z zaniżoną samooceną...**

- mają tendencję do koncentrowania się tylko na obszarach, w których postrzegają siebie jako „porażkę”
- mają tendencję, żeby tworzyć ogólne oceny dotyczące siebie („jestem bezwartościowa”)
- nie rozróżniają między całą osobą a zachowaniem (niepowodzenie = bycie bezwartościowym)

## **Samoocena**

### **Czym dokładnie jest samoocena?**

- To **wartość**, którą ktoś **sobie** przypisuje
- **Subiektywna** ocena swojej osoby
- Nie ma nic wspólnego z tym jak inne osoby cię postrzegają

### **Po czym rozpoznać ludzi z wysokim poczuciem własnej wartości?**

#### **Dające się zaobserwować:**

- Głos: jasne i zrozumiałe wypowiedzi, odpowiednia głośność
- Mimika/gesty: kontakt wzrokowy, używanie gestów przy podkreślaniu tego, co się mówi
- Postawa: wyprostowana, z uniesioną głową

### **Niewidoczne na pierwszy rzut oka**

- Pewność co do własnych umiejętności
- Akceptowanie błędów i porażek (bez dewaluowania siebie)
- Wgląd, gotowość do uczenia się (również ze swoich błędów/porażek)
- Pozytywny stosunek do samego siebie, na przykład, pochwalenie siebie za sukces

### **Źródła poczucia własnej wartości**

- Samoocena nie jest stała, raczej może różnić się w zależności od obszaru aktywności
- Ogromne znaczenie ma to czy zwracamy uwagę tylko na swoje słabości czy również na swoje mocne strony i umiejętności

### **Porównywanie się z innymi**

- Szybko i bez zastanowienia, porównujemy się z innymi. To normalne. To z kim się porównujemy i w jakich obszarach może mieć wpływ na naszą samoocenę:
  - Jeśli w porównaniach zawsze wypadasz gorzej, ponieważ „ideał” jest niedosiężny albo porównanie niesprawiedliwe, wtedy twoja samoocena na tym cierpi.

## Pamiętanie o swoich mocnych stronach – jak sobie przypominać?

### Tips to improve mood and increase self-worth:

- Dziennik radości: wypisz każdego wieczoru w punktach, co udało ci się danego dnia. Myśl o tych wydarzeniach podczas zapisywania.
- Przyjmuj komplementy i zapisuj je zwięźle jak się da, by móc wrócić do nich w trudniejszych czasach (zapasy!), ponieważ:
  - To co się zapisuje na papierze jest często dokładniej/lepiej postrzegane niż wspomnienia, które przy złym nastroju mogą być niedostępne albo mogą być niedokładne.
- Pozytywne zajęcia: Rób rzeczy, które są dla ciebie dobre –jeśli to możliwe, razem z innymi ludźmi (np. Wyprawa do kina, pójście na kawę z przyjacielem).
- Aktywność fizyczna (przynajmniej 20 minut) –żadnych tortur –na przykład ćwiczenia wytrzymałościowe jak chodzenie czy truchtanie.
- Słuchaj swojej ulubionej muzyki na „dobry nastrój”!

## Własne ćwiczenia

Na kolejnych stronach znajdziesz propozycje konkretnych ćwiczeń, które możesz zastosować, żeby wzmocnić swoją samoocenę.

### (1) Pomyśl swoich mocnych stronach:

Co mi się jak dotąd udawało? Za co otrzymywałam komplementy? Co inni we mnie lubią? Co mi się już udało?

#### Przykład

*„Jestem dobra w drobnych naprawach i jestem dobrym kierowcą.”*

Jakie są Twoje mocne strony?

---

---

---

---

---

---

---

Wyobraź sobie konkretną sytuację: Kiedy i gdzie? Co dokładnie zrobiłam lub kto dał mi informację zwrotną?

**Przykład**

*“W zeszłym tygodniu pomogłam przyjaciółce w remoncie i była wdzięczna. Zaparkowałam przyjacielowi samochód w trudno dostępnym miejscu.”*

Twoja własna sytuacja: Kiedy i gdzie Ci się udało? Co konkretnie zrobiłaś/zrobiłeś i kto dał Ci informację zwrotną?

---

---

---

**(2) Zapisz to co Ci się udało lub otrzymany komplement! Ta historia może Ci w tym pomóc:****Historia Hrabiego, ...**

*...dożył bardzo, bardzo późnego wieku, ponieważ był piewcą życia w całym znaczeniu tego słowa. Nigdy nie opuszczał swego domu bez garści ziarenek w swojej kieszeni. Nie zuł ich. Nie, brał je ze sobą, żeby móc bardziej świadomie obserwować cudowne momenty w ciągu dnia i móc je zliczyć.*

*Przy każdej pozytywnej chwili, której doświadczył w ciągu dnia –na przykład przyjaznej rozmowie na ulicy, śmiejącej się kobiecie, przepysznym posiłku, dobrym cygarze, ocienionym miejscu w gorący dzień, kieliszku dobrego wina –wszystkim, co cieszyło zmysły, przekładał ziarenko ze swojej prawej kieszeni do lewej. Czasami przekładał dwa albo trzy ziarenka na raz.*

*Wieczorami, siadał w swoim domu i liczył ziarenka w swojej lewej kieszeni. Celebrował te minuty. Na swój sposób, przypominał sobie ile przyjemnych chwil doświadczył danego dnia i to czyniło go szczęśliwym. I nawet, gdy zdarzał się dzień, w którym mógł naliczyć tylko jedno ziarenko, to ten dzień był owocny – warto było dla niego żyć.*

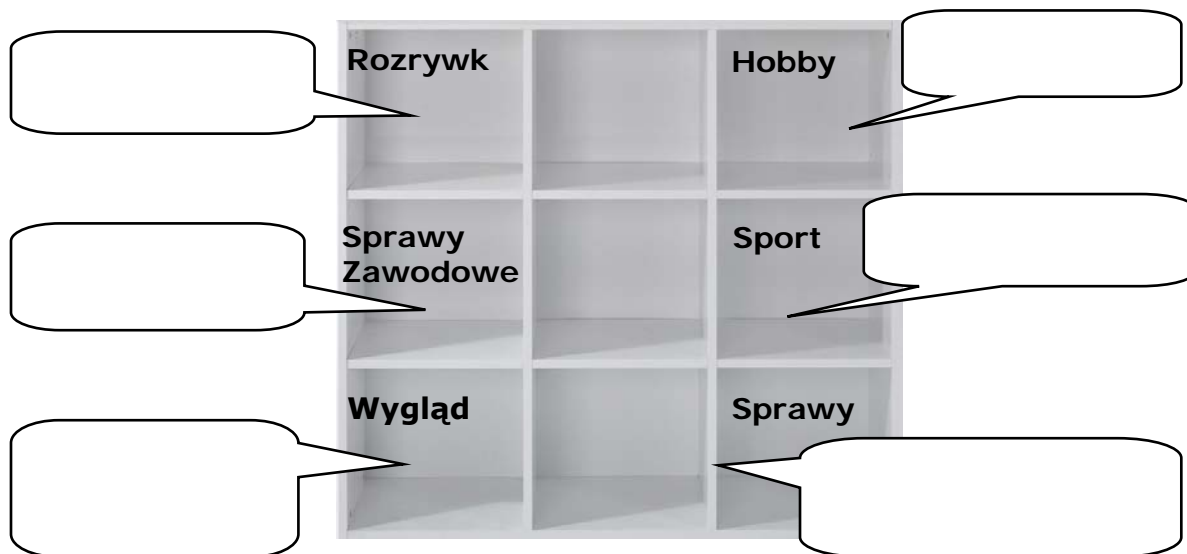
*(Autor nieznany)*

W ciągu następnego tygodnia spróbuj przenosić ziarenko kawy z prawej do lewej kieszeni przy każdym małym pozytywnym doświadczeniu. Wieczorem postaraj się sobie przypomnieć co oznaczało to ziarenko i opisz to doświadczenie w swoim dzienniku.



### (3) Wyobraź sobie samoocenę jako wiele półek, które można różnorodnie wypełnić...

- Czy są takie półki, o których nie myślałaś/myślałeś od jakiegoś czasu? Wypełnij te półki na obrazki zgodnie z tym, co dzieje się w różnych obszarach Twojego życia.



- Czy są jakieś półki, które wydają Ci się puste? Spróbuj użyć innej perspektywy.

#### Przykład

*“Moje półki są dość puste. Mam tylko dorywczą pracę i nie zarabiam dużo”.*

Które półka wydaje Ci się szczególnie pusta?

---



---



---

#### Przykład

Jaka perspektywa byłaby bardziej wyważona/pomocna?

*“Nie zyskam fortuny dzięki swojej pracy, ale moi koledzy bardzo mnie doceniają i lubią swoją pracę.”*

Jaka perspektywa byłaby bardziej wyważona/pomocna dla Ciebie?

---

---

---

Jeśli masz poczucie, że któraś półka kiedyś była bardziej pełna, ale już nie jest – czy masz pomysł jak zapełnić ją z powrotem i co możesz zrobić żeby to się stało?

**Przykład**

*“W przeszłości lubiłam biegać. Teraz nie potrafię znaleźć motywacji. Jutro zapytam czy nasz klub sportowy ma zaawansowaną grupę biegaczy albo chodźiarzy, do której mogłabym dołączyć.”*

Co chcę (znów) zacząć robić:

---

---

---

**(4) Unikaj niesprawiedliwych porównań**

Zwracaj uwagę na sytuacje, w których porównanie się sprawiłoby, że wypadłabyś/wypadłbyś na tym źle.

**Przykład**

*“W porównaniu z moim znajomym XY jestem kompletnym lamusem w sporcie. To byłoby żenujące próbować uprawiać z nim sport.”*

Twoje niesprawiedliwe porównanie:

---

---

---

Jaki wpływ ma to porównanie na Twoje zachowanie i nastrój?

**Przykład**

*“Czuję, że nie potrafię i brak mi zdolności. Na pewno nie zgodzę się, gdy zaproponuje mi wspólny trening.”*

Skutki Twojego porównania:

---

---

---

Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie porównanie, w którym wypadasz lepiej?

**Przykład**

*“Moja przyjaciółka YZ zaczęła uprawiać ten sport wtedy kiedy ja. Są ćwiczenia, które idą mi lepiej i takie, które jej bardziej pasują.”*

Twoje porównanie:

---

---

---

Jakie skutki ma to alternatywne porównanie na Twoje zachowania i emocje?

**Przykład**

*“Czuję się pewny siebie i widzę postępy, które zrobiliśmy z przyjaciółką. Chętnie będę trenował z nią dalej.”*

W Twoim przypadku:

---

---

---

---

---

## Dodatkowe ćwiczenia

To ok, jeśli nie zastosujesz tych dodatkowych ćwiczeń od razu. Możesz zostawić je na później, na przykład po zakończeniu treningu metapoznawczego.

### (1) Czy jest coś czego zawsze chciałeś/chciałaś spróbować?

Spróbuj budować swoją samoocenę przez zapełnianie póltek:

#### Przykład

*“W niedzielne popołudnia mam zawsze dużo czasu. Ostatnio przeczytałam w gazecie, że lokalne schronisko szuka wolontariuszy do spędzania czasu z psami. Kocham psy, więc będę spędzać niedzielę na wyprowadzaniu psów ze schroniska. To frajda dla mnie, zapełnia mi półkę „przyjemności” i robię dobry uczynek jednocześnie.”*

Czego chciałybyś/chciałbyś spróbować?

---

---

---

### (2) Ideał – nadmiernie wysokie wymaganie? Doświadczenie z drobnym błędem.

Umślnie popełnij mały błąd i porównaj konsekwencje, których się obawiasz z tymi, które naprawdę będą miały miejsce.

#### Przykład

*“Pójdę do pracy ze źle zawiązanym krawatem.”*

Czego chciałbyś/chciałybyś spróbować?

---

---

#### Przykład

#### Przewidywana konsekwencja:

*“Wszyscy zauważą pomyłkę. Będą się ze mnie śmiać, a szef mnie zrugą („nie jesteś dzieckiem!”).”*

Czego się obawiasz?

---

---

---

**Przykład****Rzeczywiste konsekwencje:**

*“Nikt z moich kolegów nie zauważył, a starsza koleżanka się uśmiechnęła i powiedziała, że przypominam jej męża.”*

Jakie było Twoje doświadczenie?

---

---

---

**Podsumowanie****Najważniejsze punkty:**

- Samoocena to wartość jaką ktoś sobie przypisuje.
- Staraj się brać pod uwagę swoją samoocenę w różnych aspektach życia (praca, czas wolny, związki, itd.) i wzmacniać ją!
- Szukaj zapomnianych mocnych stron i staraj się utrzymywać wyważoną samoświadomość, na przykład poprzez prowadzenie dziennika radości.
- Gdy porównujesz się z innymi staraj się być fair! Nie porównuj się na przykład z gwiazdami (choć, jak widzieliśmy, z dala od światła jupiterów te osoby mogą nie być zawsze tak idealne czy szczęśliwe).

**Komentarze**

Miejsce na pytania, problemy związane z pracą domową albo doświadczenia, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się na następnym spotkaniu:

---

---

---

---

---

---

---

Inne uwagi:

---

---

---

---

---

---

---

## Jak „myślenie i wnioskowanie” jest powiązane z depresją?

- Wiele osób z depresją przetwarza informacje w inny sposób niż reszta ludzi.
- Te depresyjne schematy myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo bywają bardzo jednostronne (np. zawsze obwinianie się za porażki).
- Określamy to mianem „zniekształconego myślenia”, które może powodować powstawanie i utrzymywanie się depresji.

## Zniekształcenie myślenia 1: “Wyolbrzymianie albo deprecjacja”

### “Wyolbrzymianie albo deprecjacja” Co przez to rozumiemy?

- Wyolbrzymianie wielkości i powagi swoich błędów i problemów
- Deprecjacja swoich własnych umiejętności albo postrzeganie ich jako mało ważnych

W ciągu następnego tygodnia zwróć uwagę na sytuacje, w których masz skłonność do wyolbrzymiania albo deprecjonowania i opisz przykład takiej sytuacji na następnych stronach. Zaprezentowana sytuacja służy za przykład.

### (1) Wyolbrzymianie

#### Przykład

W drodze do znajomego, u którego jeszcze nie byłeś, gubisz się I musisz zapytać o drogę, mimo że masz ze sobą mapę. Myślisz sobie:  
*„Jestem całkowicie niezdolny do przeczytania mapy i nie mam wyczucia kierunku. Bez pomocy mam przerąbane.”*

Rozpoznajesz tę myśl? Czy miały miejsce sytuacje, w których Ty nadmiernie wyolbrzymałeś/wyolbrzymałaś swoje problemy albo błędy?

---

---

---

---

---

---

---

Jakie są konsekwencje takiej myśli, jak wpływają – również na dłuższą metę – na Twój nastrój i zachowanie?

**Przykład**

*“Czuje, że jestem w tym kiepski, mam zły nastrój i jestem poirytowany, gdy przyjeżdżam do znajomego. W przyszłości będę o wiele mniej pewny siebie, gdy będę jechał gdzieś samemu.”*

W twojej sytuacji:

---

---

---

Co może wskazywać na to, że ta ocena jest wyolbrzymieniem?

**Przykład**

*“Nie było żadnych problemów w trakcie tego wyjazdu poza jednym pytaniem o kierunek.”*

Czy były jakieś wskazówki w Twojej sytuacji, które wskazywałyby, że Twoja ocena była wyolbrzymieniem?

---

---

---

Czy możesz pomyśleć o bardziej pomocnej ocenie?

**Przykład**

*“Wyjazd zajął dłużej niż się spodziewałem, bo miałem kłopot z odczytaniem mapy. Na szczęście spytałem się kogoś kto zna okolicę. Inni ludzie też się gubią jest jakiś powód, dla którego tylu ludzi ma nawigację w samochodach.”*

W Twojej sytuacji – czy była możliwa jakaś bardziej pomocna ocena?

---

---

---



Co byś powiedziała/powiedział dobremu znajomemu, który byłby w podobnej sytuacji (zmiana perspektywy)?

---

---

---

## (2) Deprecjacja

### Przykład

Pomogłaś zmienić przyjacielowi koło w rowerze. Podziwia twoje umiejętności, ale ty myślisz:

*„Każdy by to potrafił. To bez znaczenia.”*

Dostrzegasz podobne myśli? Czy miała miejsce sytuacja, w której postrzegałbyś/postrzegałabyś swoje umiejętności jako nieważne?

---

---

---

Jakie są konsekwencje takich myśli, jak wpływają na Twój nastrój i zachowanie?

### Przykład

*„Moja samoocena pozostaje niską. Nie mogę się cieszyć z komplementów ani odwołać się do nich w przyszłości, bo sama w nie nie wierzę.”*

W Twojej sytuacji: jakie są konsekwencje takich myśli?

---

---

---

Co może wskazywać na deprecjację?

**Przykład**

*„Często mi mówią, że mam umiejętności, jeśli chodzi o naprawianie rowerów i wiele technicznej wiedzy zdobyłam na własną rękę, często spotykam ludzi, którzy wiedzą mniej.”*

Czy były jakieś wskazówki w Twojej sytuacji, które wskazywałyby, że Twoja ocena była deprecjacją?

---

---

---

---

---

---

---

Czy możesz pomyśleć o bardziej realistycznej/pomocnej ocenie?

**Przykład**

*“Jestem dobra w naprawianiu rowerów. Nie potrzebuję w tym żadnej pomocy, a nawet mogę pomagać innym. Szczególnie tylne opony są trudne.”*

W Twojej sytuacji: jaka inna myśl byłaby bardziej pomocna?

---

---

---

## Zniekształcenie myślenia 2: Style atrybucji

**Style atrybucji – co przez to rozumiemy?**

- Atrybucje = twoje własne wyjaśnienie przyczyn danej sytuacji (np. obwinianie)
- Często przeoczamy to, że podobne do siebie sytuacje mogą mieć zupełnie odmienne przyczyny. Co więcej, często kilka czynników ma udział w danej sytuacji. Ale wiele ludzi ma tendencję do koncentrowania się na jednostronnym wyjaśnieniu.

**Przykład atrybucji:**

- Umawiasz się z przyjaciółką i ona się nie pojawia (i nie możesz się do niej dodzwonić).

**Możliwe wyjaśnienia (atrybucje) odnoszące się...**

do siebie	→	„nie jestem dla niej ważny”
do innych	→	„ona jest zapominalska”
do sytuacji	→	„zepsuł się jej samochód”

→ **Wszystkie te wyjaśnienia są jednostronne!**

**Jak to się ma do depresji?**

Wiele osób z depresją ma tendencję do tworzenia jednostronnych wyjaśnień złożonych sytuacji, które mogłyby być wyjaśnione wieloma czynnikami.

- Porażki są ogólnie odnoszone do siebie.
- Sukcesy są odnoszone do sytuacji/szczęścia (albo innych) albo postrzegane jako coś nieważnego („nic szczególnego”).

Te style atrybucji nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości, wzmacniają szkodliwe zachowania i obniżają samoocenę!

Czy stosujesz taki styl atrybucji?

**Zwracaj uwagę na codzienne sytuacje, w których to się zdarza.****Unikaj tworzenia ogólnych wyjaśnień/globalnych atrybucji:**

- Weź pod uwagę różne przyczyny danego zdarzenia (np. ja, inni, sytuacja)! Przy negatywnej sytuacji zacznij od okoliczności, przy pozytywnych zacznij od siebie!
- Staraj się patrzeć z innych perspektyw (Co byś pomyślał, gdyby ktoś doświadczył podobnej sytuacji?).
- Rozważ jak twój styl atrybucji wpływa na twoje zachowanie i jakie są możliwe długoterminowe skutki.

Zaprezentowane sytuacje służą za przykład:

**(1) Negatywne zdarzenia****Przykład**

Odwiedzasz przyjaciółkę, a ona jest zirytowana.

**Jednostronna atrybucja:**

*„Moja obecność ją wkurza i jestem tylko obciążeniem.”*

Twoja własna sytuacja:

---



---



---

Jednostronna atrybucja:

---



---



---

Jakie konsekwencje – w tym długoterminowe – ma taki styl atrybucji na Twój nastrój i zachowanie?

#### Przykład

*“Czuję się odrzucony. Oddalam się od przyjaciół i znajomych. Mam mniej kontaktów społecznych i pozytywnych doświadczeń.”*

W Twoim przykładzie: jakie konsekwencje ma taka atrybucja?

---



---

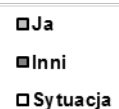
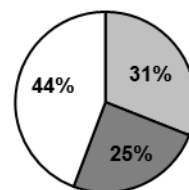


---

Wyważone atrybucje: ja, inni i powstania sytuacji czynniki losowe przyczyniają się do:

#### Przykład

*“Może ją zastałem w złym momencie.  
Może wiele dzieje się teraz u niej w życiu  
albo to nie był po prostu odpowiedni  
moment.”*



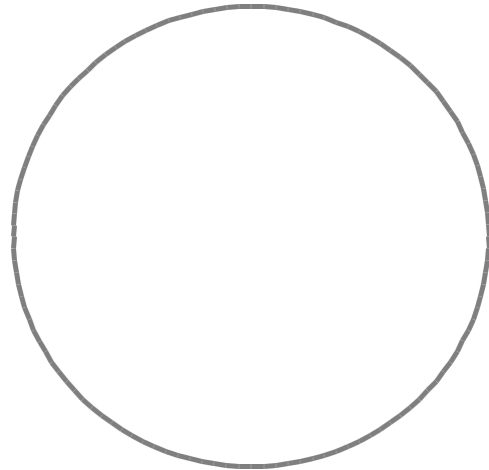
W Twoim przykładzie?

---

---

---

Za jakie proporcje tego wydarzenia odpowiadają różne czynniki? Czy miała w tym udział więcej niż jedna okoliczność albo więcej niż jedna osoba? Możesz to zobrazować przez stworzenie wykresu kołowego z tego koła.



Jakie konsekwencje – również długoterminowe – ma taki wyważony styl atrybucji dla zachowania?

**Przykład**

*“Nie czuję się odrzucony i dalej będę ją odwiedzał. Pytam się kiedy byłby lepszy moment na wizytę. Nadal utrzymuję kontakty społeczne i mam pozytywne doświadczenia.”*

W Twoim przykładzie – jakie konsekwencje ma taki styl atrybucji?

---

---

---

## (2) Pozytywne zdarzenia

**Przykład**

Ugotowałeś coś dla przyjaciół i wszyscy są zachwyceni Twoimi zdolnościami kulinarnymi.

**Jednostronne wyjaśnienie:**

*“To po prostu dobry przepis”*

Twoja sytuacja:

---

---

---

Jednostronna atrybucja:

---

---

---

Jakie konsekwencje – również długoterminowe – ma taki styl atrybucji na zachowanie?

**Przykład**

*“Nie wzmacniam samooceny. Nie cieszę się z uznania. Nie czuję się zachęcany, żeby dalej gotować dla znajomych i zajmować się tym hobby.”*

W Twojej sytuacji:

---

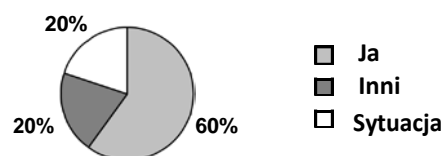
---

---

Wyważona atrybucja – ja, inni i czynniki zewnętrzne przyczyniły się do tej sytuacji:

**Przykład**

*“Przetestowałem ten przepis wcześniej.  
XY pomogła mi w przygotowaniach,  
a przepisy były łatwe do zrozumienia.”*



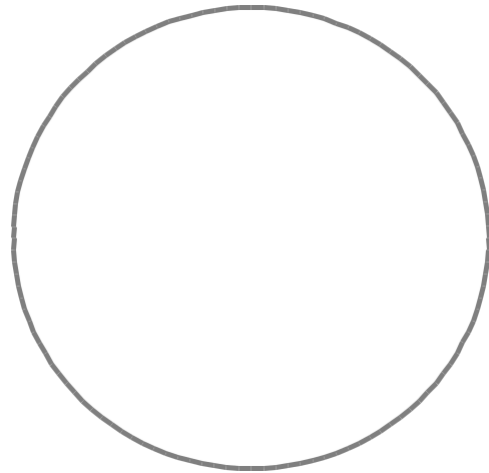
W Twojej sytuacji:

---

---

---

Za jakie proporcje tego wydarzenia odpowiadają różne czynniki? Czy miała w tym udział więcej niż jedna okoliczność albo więcej niż jedna osoba? Możesz to zobrazować przez stworzenie wykresu kołowego z tego koła.



Jaki wpływ – również długoterminowy – ma taki styl atrybucji na zachowanie?

#### Przykład

*“Moja samoocena się poprawia i mam dobry nastrój. Bardzo chciałbym znów coś ugotować dla moich przyjaciół.”*

W Twojej sytuacji: jakie konsekwencje ma taki styl atrybucji?

---

---

---

#### Podsumowanie

##### Najważniejsze punkty:

- Zwracaj uwagę na wyolbrzymianie swoich porażek i umniejszanie swoich mocnych stron i sukcesów!
- Staraj się unikać jednostronnych ocen i nadmiernych generalizacji w codziennym życiu!

- Powinniśmy starać się oceniać codzienne sytuacje realistycznie: Nie zawsze twoją winą jest, gdy coś pójdzie nie tak! Myśl o innych czynnikach, które mogły przyczynić się do wydarzenia.
- Pomyśl, co można powiedzieć innej osobie, która znalazła się w podobnej sytuacji.
- Jednostronne oceny zdarzeń mogą wzmacniać niepomocne zachowania i obniżać samoocenę.
- Przed podjęciem decyzji dotyczącej atrybucji przemyśl jej konsekwencje (dla zachowania, nastroju, samooceny)!

### Komentarze

Miejsce na pytania, problemy związane z pracą domową albo doświadczenia, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się na następnym spotkaniu:

---

---

---

---

---

---

---

---

Inne uwagi:

---

---

---

---

---

---

---

---



**Dlaczego zajmujemy się „zachowaniami i strategiami” i jaki ma to związek z depresją?**

- Pewne zachowania (przede wszystkim wycofanie i ruminacje) wzmacniają depresję zamiast pomagać sobie z nią radzić.

**Ruminacje**

- Wiele osób z depresją skarży się na niekończące się ruminacje, rozmyślanie i zamartwianie.
  - Masz doświadczenia z rozmyślaniem i zamartwianiem się? Jakie tematy zazwyczaj obejmują?
- 
- 
- 

- Czy ruminowanie pomaga...
    - ... rozwiązywać problemy?
    - ... uniknąć problemów w przyszłości?
    - ... poukładać sobie rzeczy w głowie?
- 
- 
- 

Ruminowanie zazwyczaj nie jest pomocne. Szczególnie ruminacje o depresyjnej tematyce.

Typowe depresyjne ruminacje:

**(1) Treść**

Ruminowanie nad:

- pytania „dlaczego?” (np. dlaczego się choruje)
- przeszłych zdarzeń
- samych ruminacji
- 

**(2) Sposób**

Gdy ruminujesz:

- ciężko jest znaleźć koniec i często krąży się w kółko (wzmacniając „błędne koło”).
- istnieje ryzyko utraty wglądu.
- zazwyczaj nie ma „wyjścia” (w odróżnieniu od rozwiązywania problemów).
- rzadko przechodzi się do działania (w odróżnieniu od planowania).
- myślenie jest bardziej abstrakcyjne, ogólne, a nie konkretne.

## Co pomaga radzić sobie z ruminacjami?

... tłumienie negatywnych myśli? – **Nie!**

- Niemożliwym jest stłumienie negatywnych myśli.
- Próba świadomego niemyślenia o czymś może wzmacniać te myśli (np. „przez następną minutę spróbuj nie myśleć o słoniu”).
- Taki efekt może być nawet silniejszy, gdy próbujemy aktywnie stłumić negatywne myśli na własny temat („jestem nieudacznikiem” itp.).

Poniższe ćwiczenia mogą pomóc w radzeniu sobie z ruminacjami:

### **(1) Praktykuj spostrzeganie bez oceniania – zdytansuj się, np. doceniaj myśli, ale nie oceniaj ich:**

- Postrzegaj myśl jako to czym jest...
- Myślą! Nie rzeczywistością!
- „doświadczeniem” w twoim umyśle. Próbuj rejestrować myśli, ale jej nie oceniaj.
- Obserwuj swoje myśli bez ingerowania w nie i oceniania ich („Jestem idiotą, znów mam ruminacje”).
- Poszukaj odpowiedniego obrazu, żeby spostrzec myśli i je opisać, ale się w nie nie „angażuj”.

*“Wyobrażam sobie, że jestem na dworcu kolejowym. Tak jak pociągi – myśli przyjeżdżają i odjeżdżają. Widzę gdzie jadą, ale nie wsiadam do każdego pociągu!”*

Jakiego obrazu użyłaś/użyłeś jako wizualizacji?

---

---

---

---

---

**(2) Połącz nieoceniające rozpoznawanie myśli z trzuminutowym ćwiczeniem oddechu:**

Staraj się stosować krótkie ćwiczenia oddechu (podobne do tego na spotkaniu):

- Usiądź prosto, skup swoją uwagę na oddechu.
- Zwróć uwagę jak oddech przepływa przez Twój nos. Postrzegaj myśli i doznania, ale ich nie oceniaj.
- Stopniowo zwiększaj zakres swojej uwagi i skupiaj ją na tym jak oddech wpływa na całe Twoje ciało.

Włączenie w codzienny plan zajęć: kiedy, konkretnie, zamierzasz wykonać ćwiczenie z oddechem?

**Przykład**

*“Będę robić to ćwiczenie każdego dnia po śniadaniu.”*

Kiedy planujesz wykonać ćwiczenie z oddechem?

---

---

---

**Wycofanie**

W depresyjnych momentach...

- bycie z ludźmi może być trudne.
- dotknięci tym czują się niezrozumiani przez innych ludzi („Ten to ma dobrze, wolałbym mieć jego problemy”).
- chęć robienia czegoś jest zmniejszona.
- zainteresowanie innymi (i ich problemami) jest często mniejsze.

To rozumiałe, że masz chęć wycofać się w takim momentach

... ale czy jest to pomocne? – **Nie!**

- wycofanie prowadzi do błędnego koła.

## Błędne koło

„Nie dzieje się u mnie dobrze.  
Nie mogę się zebrać, żeby cokolwiek zrobić.”



„Mój nastrój jest coraz gorszy.”

„Wycofuję się bardziej i bardziej i biorę na siebie coraz mniej.”

- Szczególnie w trakcie epizodów depresyjnych ważne jest, żeby utrzymywać kontakt z ważnymi osobami i dalej uczestniczyć w codziennych aktywnościach (małe kroki).
- Staraj się przełamać błędne koło!

W trakcie okresów depresji co może być pomocne do przełamania błędnego koła wycofania, braku motywacji i złego nastroju?

### Każdy początek jest trudny!

- **Ale:** Przełam się i zrób mały krok naprzód.
- **Kluczowe:** Planuj wykonalne aktywności!

#### Przykład

*Planowałaś spacer, ale nie możesz się zebrać do wyjścia? Zrób pierwszy krok przez stanięcie w otwartym oknie i chłonięcie świeżego powietrza i słonecznego ciepła.*

Jakie długoterminowe aktywności planujesz dla siebie?

---



---

Co może być pierwszym krokiem naprzód i kiedy, dokładnie, go podejmiesz?

---



---



---

### Zadbaj o to co niezbędne...

... ale także o rzeczy, które Cię cieszą (np. słuchanie muzyki, spacer). Dbaj o balans.

#### Przykład

*“Dzisiaj zrobię duże zakupy. To ważne, ale później w spokoju wypiję kawę w ulubionej kawiarni.”*

Twój własny przykład:

---



---



---

### Sprzeciwiaj się tendencji do wycofywania się i poddawania się brakowi motywacji i złemu nastrojowi:

- Pomyśl o wielu konkretnych zachowaniach (małe kroki) i określ dokładnie kiedy je podejmiesz.

Przykład	Opis Co dokładnie, kiedy, jak, z kim?
<i>Zaczerpnienie świeżego powietrza i odrobiny słońca</i>	<i>“Posiadówką z herbatką na moim balkonie. Jeśli pogoda będzie ładna, to spróbuję jutro po raz pierwszy.”</i>

**Podsumowanie****Najważniejsze punkty:**

- Niektóre zachowania (np. wycofanie) wzmacniają depresję zamiast ją zmniejszać!
- Ruminacje nie pomagają w rozwiązywaniu problemów, raczej wzmacniają negatywne myśli i emocje.
- Próby stłumienia ruminacyjnych myśli prowadzą do kolejnych intruzywnych myśli i dlatego takie próby nie są pomocne.
- **Zamiast tego:** Ćwicz postrzeganie bez oceniania (ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne, joga itd.).
- Szczególnie w czasie epizodów depresyjnych, ważne jest by utrzymywać kontakt z bliskimi osobami i kontynuować różne formy aktywności (małe kroki).

**Komentarze**

Miejsce na pytania, problemy związane z pracą domową albo doświadczenia, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się na następnym spotkaniu:

---

---

---

---

---

---

---

---

Inne uwagi

---

---

---

---

---

**Jak „myślenie i wnioskowanie” są powiązane z depresją?**

- Wiele osób z depresją przetwarza informacje w inny sposób niż reszta ludzi.
- Te depresyjne schematy myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo bywają jednostronne (np. szybkie wyciąganie negatywnych wniosków, itd.).
- Określamy to mianem „zniekształconego myślenia”, które może powodować utrzymywanie się i powstawanie depresji.

**Zniekształcenie poznawcze: „Przeskok do konkluzji”****„Przeskok do konkluzji” - co przez to rozumiemy?**

- Negatywne interpretowanie choć nie ma żadnych oczywistych faktów, które by mogły wesprzeć ten wniosek.
- Typowe depresyjne strategie myślenia obejmują czytanie w myślach i przepowiadanie przyszłości.

**Czytanie w myślach**

... lub: „projektowanie” swojego myślenia na innych

- „Dostrzeganie ukrytych” albo zakładanie obecności negatywnych myśli u innych
- Myślenie, że ktoś myśli o Tobie negatywnie, bez sprawdzania prawdziwości tego przekonania

**Uważaj:** Istnieje różnica między sposobem w jaki ja myślę o sobie, a w jaki sposób myślę o mnie inni!

- Choć możesz myśleć o sobie, że jesteś bezwartościowy, nieatrakcyjny, itd., to inni mogą nie myśleć o Tobie w ten sposób.

**Czy to pomocne, żeby próbować czytać innym w myślach?****Zyski?**

- Jeśli mamy rację, możemy dostosować swoje zachowanie, gdy zachodzi taka potrzeba (np. trzymać się z dala od „wrogów”).

**Zagrożenie?**

- Jednakże, gdy się mylimy, może to powodować niepotrzebne zmartwienia i stres.

**Czy mogę wiedzieć co inni myślą?**

- Co sugeruje, że mogę, co sugeruje, że nie mogę?
  - Jeśli dobrze kogoś znam, to prawdopodobieństwo jest wysokie, ale nigdy nie mogę być w 100% pewny, że wiem co ktoś myśli.

W ciągu następnego tygodnia zwróć uwagę na sytuacje, w których czytałaś/czytałeś w negatywnych myślach innych osób i opisz przykład takiej sytuacji na następnych stronach. Podana sytuacja służy za przykład:

**Przykład**

*“Podczas spotkania dużo się waham podczas prezentowania wyników swojej pracy. Mój szef na mnie patrzy.”*

**Założenie negatywnych myśli:**

*“Mój szef pewnie myśli, że się nie przygotowałem.”*

Twoja sytuacja:

---

---

---

Założenie negatywnych myśli:

---

---

---

Jakie są konsekwencje tego sposobu myślenia, jak to wpływa na Twój nastrój i zachowanie?

**Przykład**

*“Jestem kiepski w pracy i boję się negatywnej oceny. Moja samoocena spada. W najbliższym czasie nie będę chciał nic prezentować w pracy.”*

W Twojej sytuacji: jakie są skutki przyjęcia takiego sposobu myślenia?

---

---

---

Czy masz sto procent pewności, że Twoja interpretacja jest poprawna?



**Nie!** Zatem: jakie alternatywne interpretacje można mieć?

**Przykład**

*“Nie wiem co myśli mój szef. Może myśli, że się nie przygotowałem, może podoba się jej moja prezentacja, może myśli o swojej rodzinie albo o kompletnie innym projekcie w pracy!”*

W Twojej sytuacji – jaka alternatywne spojrzenie na sprawę byłoby bardziej pomocne?

---

---

---

Jakie skutki ma ta alternatywna interpretacja dla Twoich uczuć i zachowań?

**Przykład**

*“Jestem spokojny i czekam na informację od szefa. Jako że chciałbym lepiej prezentować swoje wyniki to myślę o zrobieniu notatek na następny raz.”*

W Twojej sytuacji: jakie są skutki przyjęcia alternatywnej perspektywy?

---

---

---

## Przepowiadanie przyszłości

### Co przez to rozumiemy?

- Spodziewanie się, że sprawy nie pójdą dobrze – robienie „mrocznych” przewidywań lub katastrofizowanie.

Te myśli mogą tak bardzo zwiększyć negatywne przewidywania, że dojdą one do skutku (samospełniająca się przepowiednia).

Kiedy to już się stanie mówisz sobie, że wiedziałeś/wiedziałaś, że nie będziesz w stanie zrobić tego zadania (błąd potwierdzania).

W ciągu następnego tygodnia zwróć uwagę na sytuacje, w których przedwcześnie spodziewałeś/spodziewałaś się katastrofy i opisz przykład takiej sytuacji na następnych stronach. Podana sytuacja służy za przykład:

**Przykład**

*“Chcę dać bratu specjalny prezent z okazji jego ślubu”.*

**Negatywne przewidywanie:**

*“Ładne prezenty dużo kosztują, nie mam odpowiednio dużo, żeby dać mu coś z czego będzie naprawdę zadowolony. Nie będę miała fajnego prezentu i go zawiodę.”*

Twoja sytuacja

---

---

---

Twoje negatywne przewidywania:

---

---

---

Jak ta myśl wpływa na Twoje uczucia i zachowania i jakie może mieć długoterminowe skutki?

**Przykład****Zachowanie:**

*„Robię się nerwowa i mogę myśleć tylko o tym na co mnie stać. Jestem pewna, że go zawiodę. Decyduję się, że w ogóle nie idę na ślub jeśli nie stać mnie na porządny prezent.”*

**Konsekwencje długoterminowe:**

*„Ślub się zbliża. Dystansuję się od brata i nie potrafię się cieszyć jego szczęściem, uczestniczę w przygotowaniach do ślubu na pół gwizdka. Mój brat jest zirytowany i smutny, nie chcę przyjść na jego ślub.”*

W Twojej sytuacji: jakie jest Twoje zachowanie?

---

---

W Twojej sytuacji: jakie są długoterminowe konsekwencje?

---

---

Jakie przewidywanie byłoby bardziej pomocne?

**Przykład**

*„Znajdę ładny prezent. To niełatwe, ale prezent nie zawsze musi być drogi. Może też będzie zadowolony jeśli stworzę coś dla niego (np. album ze zdjęciami). Wie, że nie mam dużo pieniędzy.”*

Jakie przewidywanie byłoby bardziej pomocne w Twojej sytuacji?

---

---

Jak to alternatywne przewidywanie wpłynęło na Twoje zachowanie i jakie może mieć długoterminowe skutki?

**Przykład****Zachowanie:**

*„Jestem trochę spięta, bo nadal chcę znaleźć fajny prezent dla brata. Ale jestem teraz bardziej otwarta na pomysły, które nie wymagają dużych nakładów finansowych a i tak mu się mogą spodobać.”*

**Długoterminowe konsekwencje:**

*“Znalazłam prezent i jestem zadowolona ze swojego wyboru. Wierzę, że jemu też się spodoba. Przychodzę na ślub brata i świętujemy razem.”*

W Twojej sytuacji: jakie jest Twoje zachowanie?

---

---

W Twojej sytuacji: jakie są długoterminowe konsekwencje?

---

---

### Podsumowanie

#### Najważniejsze punkty:

- Zwracaj uwagę na tendencję do przedwczesnych wniosków w codziennym życiu (czytanie w myślach, przepowiadanie przyszłości).
- Pamiętaj, pospieszne decyzje często mogą prowadzić do błędów (jak pokazano na przykładzie obrazów i komiksów).
- Należy zbierać więcej informacji i możliwych wyjaśnień. Np. Pozytywne i neutralne myśli również powinny być brane pod uwagę, a nie tylko te negatywne.
- Jeśli przewidujesz katastrofę, postaraj się również stworzyć alternatywne przewidywania.

#### Komentarze

Miejsce na pytania, problemy związane z pracą domową albo doświadczenia, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się na następnym spotkaniu:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Inne uwagi:

---

---

---

---

---

---

---

**Dlaczego zajmujemy się „postrzeganiem emocji” w depresji?**

Badania pokazują, że wiele osób z depresją

- ma trudności w rozpoznawaniu emocji na twarzach innych osób i
- ma tendencje by oceniać neutralny wyraz twarzy jako smutny

**Interpretacja niewerbalnych sygnałów****Przykład**

*Jakąś osoba masuje sobie skronie.*

Twoim zdaniem, jaka może być tego przyczyna?

---

---

---

**Co pomaga znaleźć odpowiedź?**

- Wcześniejsza wiedza o tej osobie → Czy ta osoba cierpi na migreny?
- Środowisko/sytuacja → Czy ta osoba „zarwała nockę”? (To może być powód, dla którego jest zmęczona)
- Samoobserwacja → Kiedy ja dotykam skroni? (Ale: uwaga! Nie zawsze możemy założyć, że zachowania innych mają taką samą przyczynę jak nasze)
- Wyraz twarzy → Czy ta osoba wygląda na zmęczoną, zamyśloną, cierpiącą itd.?

**Jest jeszcze trudniej jeśli nie znasz tej osoby i nie masz żadnych dodatkowych wskazówek/informacji**

- Wyrazy twarzy i gesty, jak widzieliśmy, nie zawsze dadzą się jasno zinterpretować!
- Wiele osób z natury lub z powodu chorób (np. Parkinson) lub substancji (np. Botox®, leki przeciwpsychotyczne) ma mniej wyrazistą mimikę, więc można mieć trudność w interpretacji ich emocji.
- Więcej informacji (sytuacja, wcześniejsza wiedza o danej osobie, bezpośrednie pytanie) powinno zostać zebrane przed zinterpretowaniem wyrazu twarzy lub gestu z dużą pewnością.

Poniżej znajdziesz listę różnych wyrazów twarzy, które można spotkać w codziennym życiu. Zapisz swoje spontaniczne interpretacje i też kilka dodatkowych. Już wypełniony przykład służy za wskazówkę.

Czego oznaką może być następujący element wyrazu twarzy?

Wyraz twarzy - fragment	Spontaniczna interpretacja	1. Dodatkowa możliwość	2. Dodatkowa możliwość
Wykrzywiona twarz	<i>Złość</i>	<i>Irytacja</i>	<i>Koncentracja</i>
Zaciśnięte warki			
Zaszklone oczy			
Zmarszczone brwi			
Zmarszczony nos			
Opadnięte kąciki ust			
Patrzenie w dół			

Jak widzisz, możliwe jest wiele różnych interpretacji! By znaleźć taką bardziej trafną musimy wziąć pod uwagę więcej informacji.

Jeśli znajdziesz się w sytuacji, w której konfrontujesz się z wyrazem twarzy i nie masz pewności co on oznacza – co możesz zrobić, żeby zyskać więcej pewności co do interpretacji?

---



---



---

## Po co nam w ogóle emocje?

### (1) Emocje są potrzebne do komunikacji

- Emocje ujawniają się w wyrazie twarzy. Często przekazują informacje szybciej niż słowa; czasami częściej niż potrafimy świadomie zdać sobie z czegoś sprawę („Czuję coś dziwnego”, „intuicja podpowiada”).

Czy przypominasz sobie sytuację, w której emocje pomogły Ci się skomunikować?

---



---



---

**(2) Emocje przygotowują do działania.**

- Pozwalają nam reagować szybko w wymagających tego sytuacjach bez zastanowienia.
- Prowadzą do istotnych zmian w funkcjonowaniu ciała. Na przykład – strach pobudza pracę serca i przygotowuje nas do walki lub ucieczki (tzw. reakcja walki lub ucieczki).

Czy przypominasz sobie sytuację, w której emocje/uczucia pomogły Ci podjąć szybką decyzję?

---

---

---

**(3) Emocje sprawiają, że czujemy się żywi! Bez tych negatywnych emocji nie byłoby tych pozytywnych!****Czy uczucia zawsze odpowiadają rzeczywistości?**

- **Nie**, uczucia nie muszą być zawsze „poprawne”!
  - Kiedy czuję się bezwartościowa, to nie znaczy, że naprawdę jestem bezwartościowa!
  - Uczucia mogą być czasami złymi doradcami!
  - Osoby z depresją mają tendencję do używania „emocjonalnego rozumowania”, co oznacza, że wierzą, że negatywne uczucia odzwierciedlają dokładnie to co się dzieje („Czuję się urażony – więc musiałeś mnie obrazić!”).
- Badania pokazują, że to w jakim jesteś nastroju wpływa na to jak interpretujesz wyrazy twarzy i gesty innych!
- Podczas depresji także często zakładamy, że inni nas odrzucają („czytanie w myślach”).
- Wyrazy twarzy i gesty nie są postrzegane przez „różowe okulary”, ale częściej interpretowane przez pryzmat „przyciemnianych soczewek”.

Postaraj się przypomnieć sobie sytuacje, w których Twój własny nastrój mógł wpłynąć na Twoje postrzeganie innej osoby. Pomyśl też o tym czy Twoja ocena byłaby inna, gdybyś miał/miała inny nastrój. Zrobiony fragment ćwiczenia służy za przykład.



Sytuacja	Nastrój w danej chwili	Ocena	Inny możliwy nastrój	Alternatywna ocena
„Osoba siedząca obok w pociągu się do mnie uśmiecha”	„smutny”	„jest wścibska”	„wesoly”	„Ktoś życzliwy, miło widzieć ludzi w dobrym nastroju”

### Podsumowanie

#### Najważniejsze punkty

- Zachowania, które towarzyszą emocjom są efektywne. Mają wiele funkcji i są ważne dla przetrwania.
- Ale uczucia nie zawsze są „faktami”. Tylko dlatego, że czuję się odrzucony nie znaczy, że zostałem odrzucony.
- Wyrazy twarzy i gesty są ważnymi wskazówkami, które pozwalają zrozumieć uczucia innych. Jednakże, można się w tym pomylić!
- Żeby oceniać emocje innych ludzi, powinno się brać pod uwagę również inne informacje, poza wyrazem twarzy (wcześniejsza wiedza na czyjś temat, obecna sytuacja, itd.), lub pytać.
- Twój własny nastrój ma duży wpływ na to jak postrzegasz świat dookoła siebie.

**Komentarze**

Miejsce na pytania, problemy związane z pracą domową albo doświadczenia, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się na następnym spotkaniu:

---

---

---

---

---

---

---

Inne uwagi:

---

---

---

---

---

---

---