

Добро пожаловать на

Метакогнитивный тренинг (Д-МКТ)

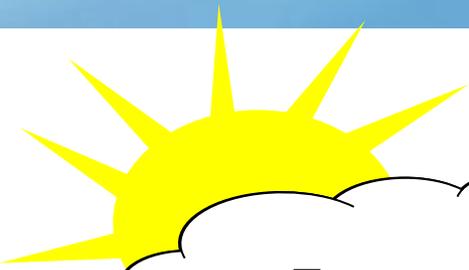
12/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Schneider &
Stepulovs;
ljelinek@uke.de

Д-МКТ: Позиция сателлита



Сегодняшняя тема



Поведение



Память



Депрессия



Восприятие
чувств



Мышление и
заключения



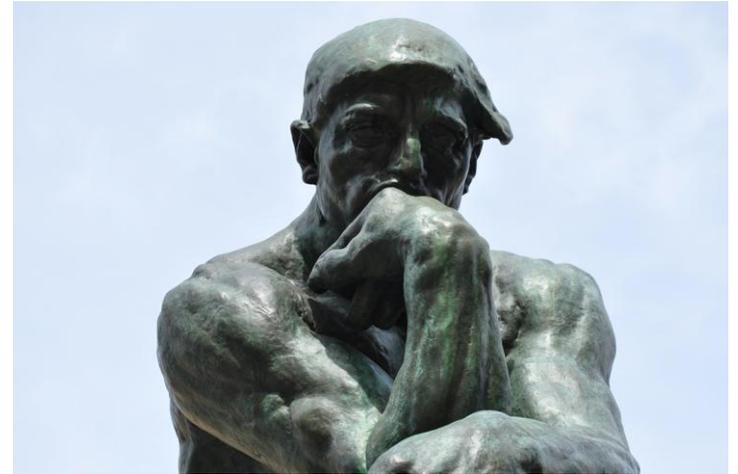
Самооценка

Д-МКТ тема:



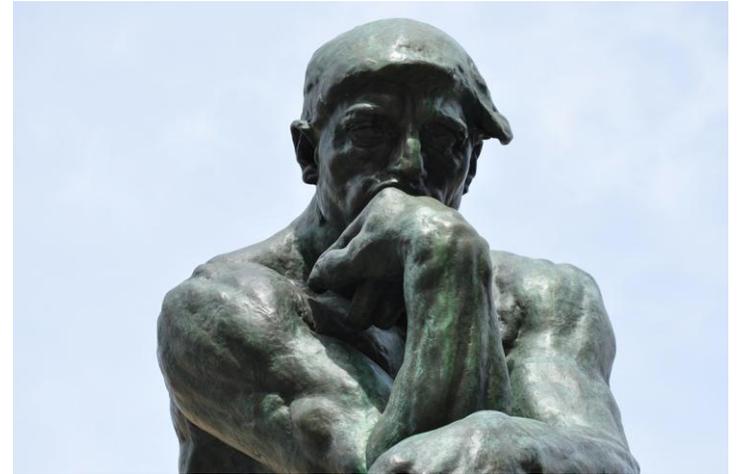
**Поведение и
стратегии**

1. Руминация



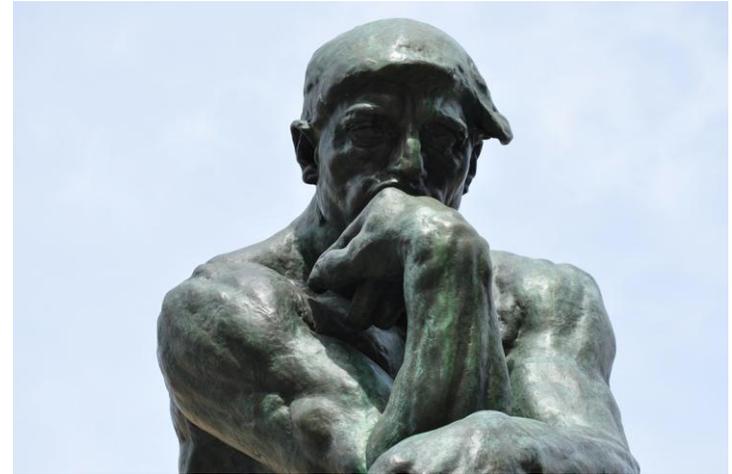
1. Руминация

- Многие люди с депрессией жалуются на бесконечные размышления и беспокойство.



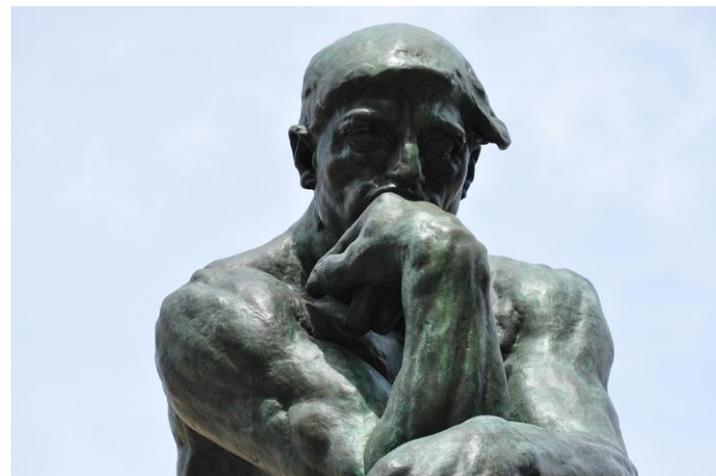
1. Руминация

- Многие люди с депрессией жалуются на бесконечные размышления и беспокойство.
- Испытывали ли вы подобное?



Может ли руминация помочь ...

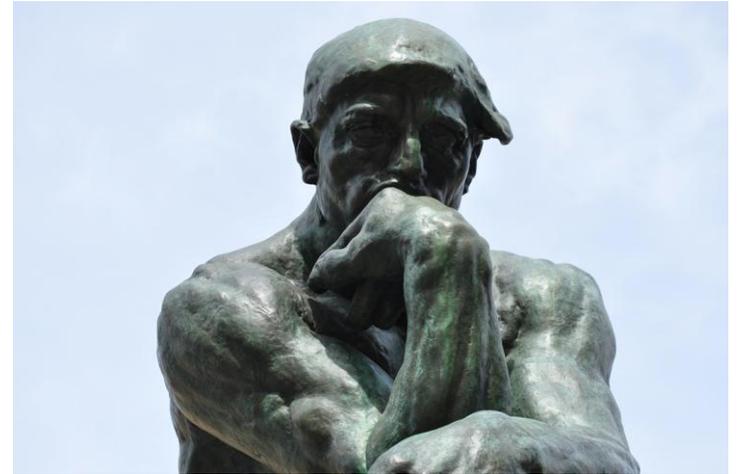
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009



Может ли руминация помочь ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

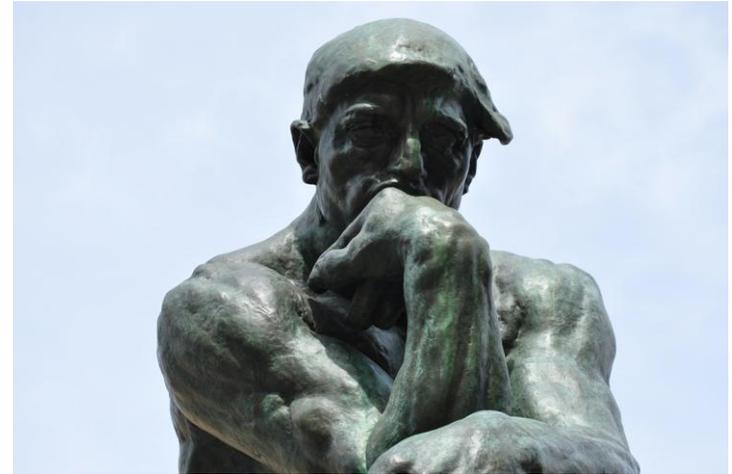
➤ ... решить проблемы?



Может ли руминация помочь ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

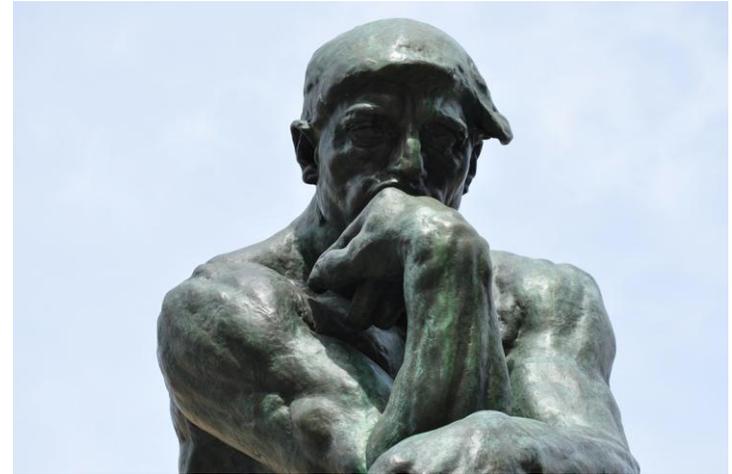
- ... решить проблемы?
- ... избежать проблем в будущем?



Может ли руминация помочь ...

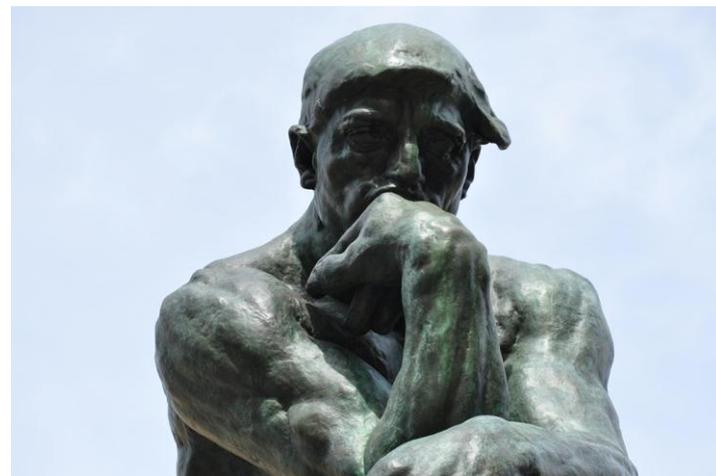
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- ... решить проблемы?
- ... избежать проблем в будущем?
- ... привести мысли в порядок?



Руминация не эффективна!

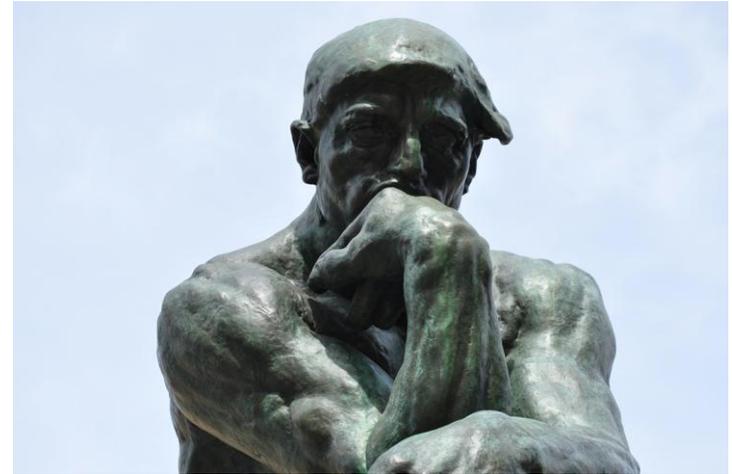
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009



Руминация не ефективна!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

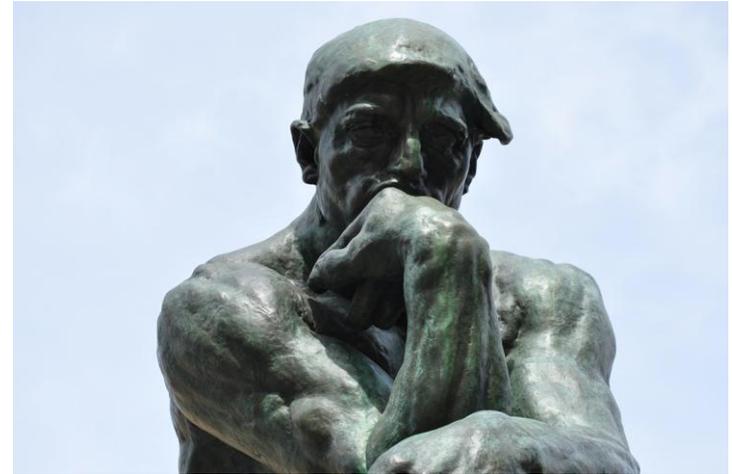
➤ Опасна ли руминация?



Руминация не эффективна!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

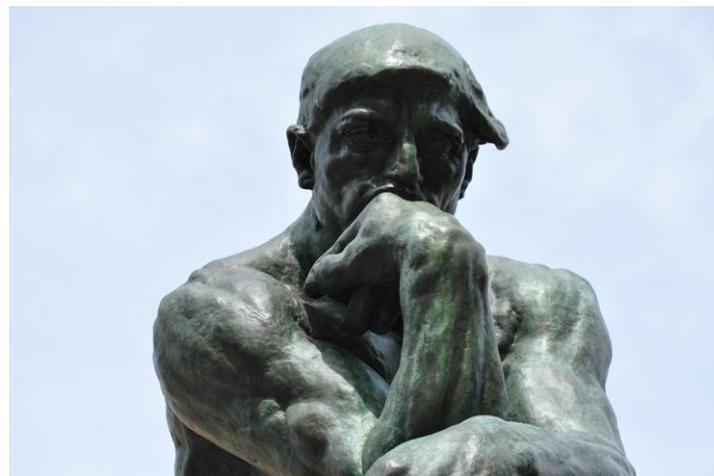
- Опасна ли руминация?
- Это признак того, что вы постепенно теряете контроль над мышлением?



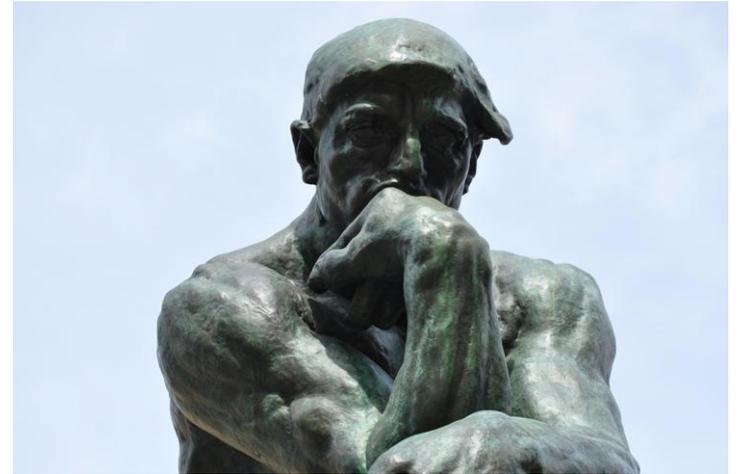
Руминация не эффективна!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- Опасна ли руминация?
- Это признак того, что вы постепенно теряете контроль над мышлением?
- Руминацию невозможно остановить или взять под контроль?



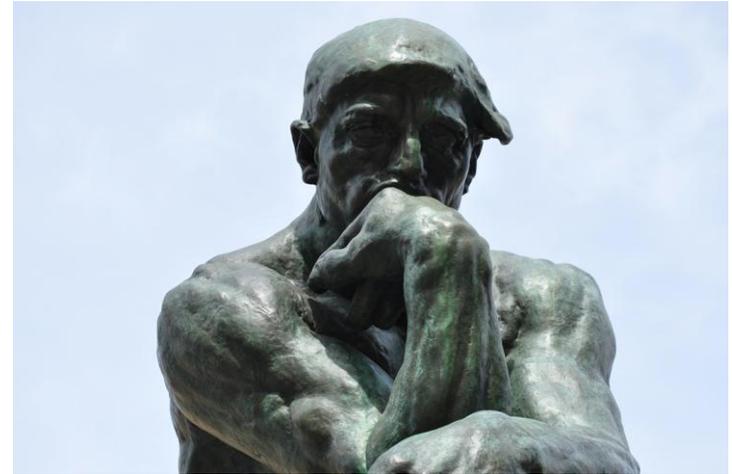
Не эффективна, не опасна!



Не эффективна, не опасна!

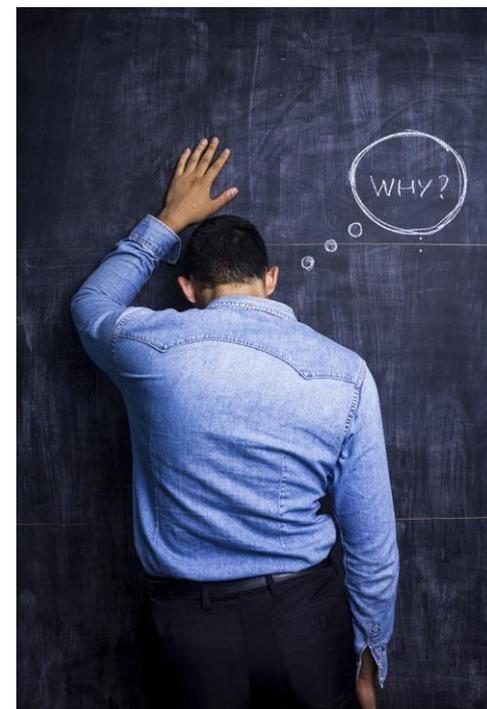
Особенности руминации?

- В чем отличие руминации от реального целеустремленного размышления (напр. о проблеме)?
- Чем руминация отличается от планирования?



Типичные депрессивные руминации

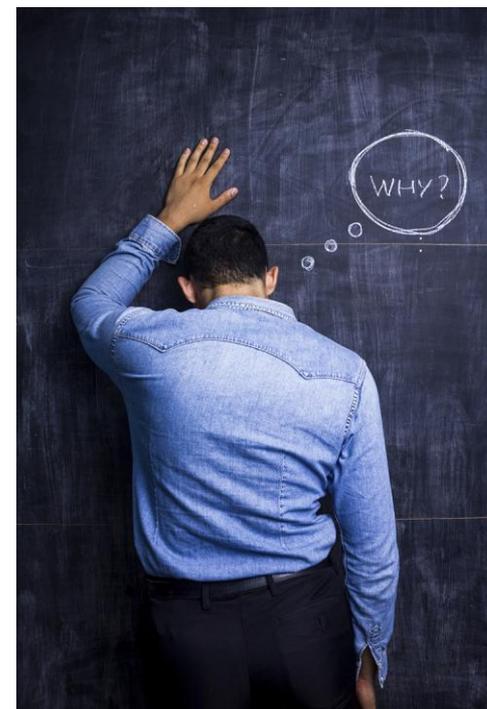
1. Содержание



Типичные депрессивные руминации

1. Содержание

Руминации вокруг ...

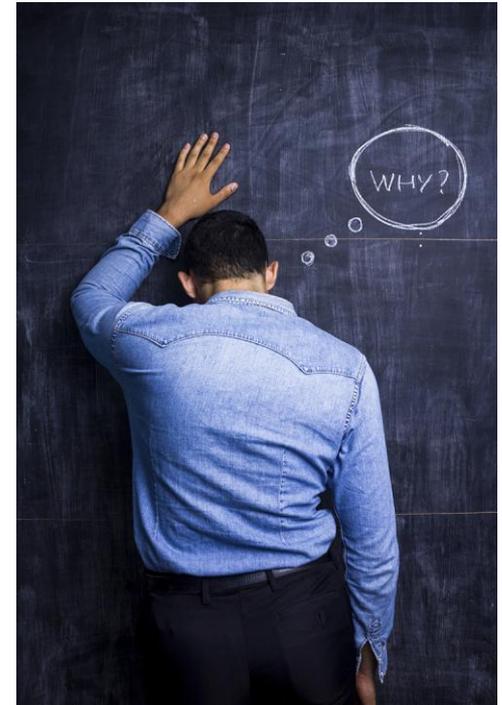


Типичные депрессивные руминации

1. Содержание

Руминации вокруг ...

- ... «Почему?» (напр. Причина болезни).

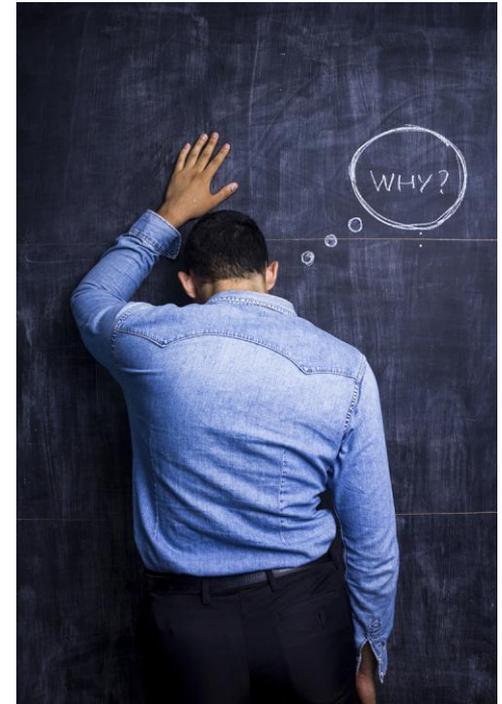


Типичные депрессивные руминации

1. Содержание

Руминации вокруг ...

- ... «Почему?» (напр. Причина болезни).
- ... прошедшие события, которые уже произошли.

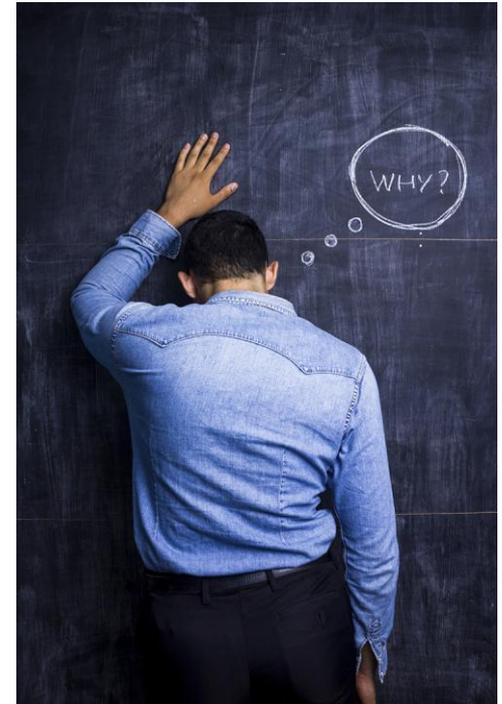


Типичные депрессивные руминации

1. Содержание

Руминации вокруг ...

- ... «Почему?» (напр. Причина болезни).
- ... прошедшие события, которые уже произошли.
- ... руминаций.



Типичные депрессивные руминации

2. Способ



Типичные депрессивные руминации

2. Способ

При руминации ...



Типичные депрессивные руминации

2. Способ

При руминации ...

- ... трудно закончить, мысли ходят кругами (образуют «замкнутый круг»).



Типичные депрессивные руминации

2. Способ

При руминации ...

- ... трудно закончить, мысли ходят кругами (образуют «замкнутый круг»).
- ... есть риск завести себя в тупик.



Типичные депрессивные руминации

2. Способ



Типичные депрессивные руминации

2. Способ

При руминации ...



Типичные депрессивные руминации

2. Способ

При руминации ...

- ... проблемы становятся более значительными и при этом не решаются.



Типичные депрессивные руминации

2. Способ

При руминации ...

- ... проблемы становятся более значительными и при этом не решаются.
- ... редко ведут к конкретным действиям (в отличие от планирования).





Что помогает остановить
руминацию?



Что помогает остановить руминацию?

Помогает ли это подавить негативные мысли?

Подавление мыслей

Попробуйте!

В течение следующей
минуты не думайте о слоне!



Подавление мыслей работает? Нет!



Подавление мыслей работает? Нет!

Большинство из вас,
вероятно, думали о слоне и
/или о чем-то, что связано
со слоном (напр., зоопарк,
сафари, Африка и т.д.)



Подавление мыслей работает? Нет!

Большинство из вас,
вероятно, думали о слоне и
/или о чем-то, что связано
со слоном (напр., зоопарк,
сафари, Африка и т.д.)



Этот эффект становится еще сильнее, если человек пытается **намеренно подавить** неприятные мысли («я неудачник» и т.д.).



Вывод

Проблемная стратегия: «Нельзя мыслить негативно».

Невозможно подавить неприятные и негативные мысли.

Осознанно не хотеть думать о чем-то может привести к усилению этих мыслей!



Вместо этого:

Ищете внутреннюю дистанцию ...

cf. Wells, 2009



Вместо этого:

Ищете внутреннюю дистанцию ...

cf. Wells, 2009

Например, определенное место, где вы можете наблюдать за мыслями, но не судить их:



Вместо этого:

Ищете внутреннюю дистанцию ...

cf. Wells, 2009

Например, определенное место, где вы можете наблюдать за мыслями, но не судить их:

Наблюдайте за вашей мыслью, как за



Вместо этого:

Ищете внутреннюю дистанцию ...

cf. Wells, 2009

Например, определенное место, где вы можете наблюдать за мыслями, но не судить их:

Наблюдайте за вашей мыслью, как за

➤ **мыслью!** Не реальностью!



Вместо этого:

Ищете внутреннюю дистанцию ...

cf. Wells, 2009

Например, определенное место, где вы можете наблюдать за мыслями, но не судить их:

Наблюдайте за вашей мыслью, как за

- **мыслью!** Не реальностью!
- «событием в голове»; зарегистрируйте мысль, попытайтесь спокойно пронаблюдать собственную внутреннюю реакцию на мысль без нападения и подавления мысли.



Вместо этого:

Ищете внутреннюю дистанцию ...

cf. Wells, 2009

Например, определенное место, где вы можете наблюдать за мыслями, но не судить их:

Наблюдайте за вашей мыслью, как за

➤ **мыслью!** Не реальностью!

➤ «событием в голове»; зарегистрируйте мысль, попытайтесь спокойно пронаблюдать собственную внутреннюю реакцию на мысль без нападения и подавления мысли.

Представьте, что вы на вокзале. Как и ваши мысли, поезда приходят и уходят - но вы не садитесь в каждый поезд!



Упражнение:

Ищете внутреннюю дистанцию ...

Наблюдайте за своими мыслями, не вмешиваясь и не осуждая их («Я идиот, мысли снова закрутились»). Пусть ваши мысли пройдут, как поезд на вокзале, облака, движущиеся по небу, или лист, плывущий по течению реки ...



Дыхательные
упражнения...

Что делать во время дыхательного упражнения?

- Направлять свою концентрацию на дыхание
- Наблюдать за дыханием, не меняя его
- Воспринимать свои мысли и чувства, не осуждая их



2. Социальное отстранение Как это происходит?



2. Социальное отстранение Как это происходит?

В депрессивных фазах ...



2. Социальное отстранение Как это происходит?

В депрессивных фазах ...

- взаимодействие с другими может быть трудным.



2. Социальное отстранение Как это происходит?

В депрессивных фазах ...

- взаимодействие с другими может быть трудным.
- ... человек часто чувствует себя неправильно понятым другими («Хорошо им, мне бы их проблемы».).



2. Социальное отстранение Как это происходит?

В депрессивных фазах ...

- взаимодействие с другими может быть трудным.
- ... человек часто чувствует себя неправильно понятым другими («Хорошо им, мне бы их проблемы».).
- ... стремление что-то делать уменьшается.



2. Социальное отстранение Как это происходит?

В депрессивных фазах ...

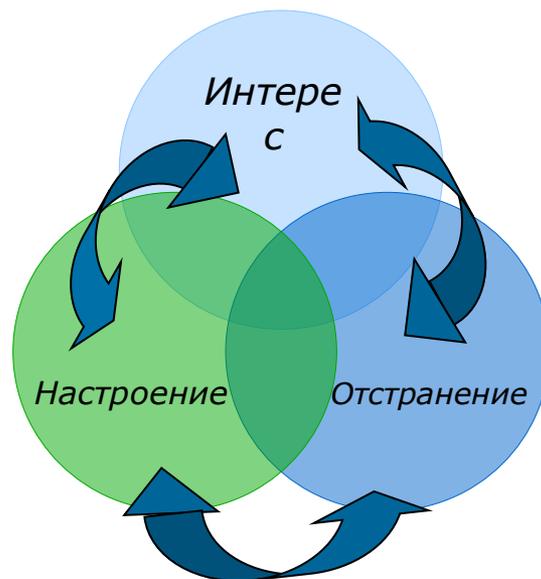
- взаимодействие с другими может быть трудным.
- ... человек часто чувствует себя неправильно понятым другими («Хорошо им, мне бы их проблемы».).
- ... стремление что-то делать уменьшается.
- ... интерес к другим (и их проблемам) часто пропадает.



Социальное отстранение можно понять.
Но помогает ли это?

Нет – социальное отстранение приводит к замкнутому кругу!

«Я не могу взять себя в руки. Нет не на что сил».



«Мое настроение становится хуже».

«Я все больше и больше отстраняюсь».



Попробуйте разорвать замкнутый
круг!



Попробуйте разорвать замкнутый круг!

- Легче сказать, чем сделать! **Но:** Попробуйте преодолеть это маленькими шажками, перемещаясь постепенно вперед.



Попробуйте разорвать замкнутый круг!

- Легче сказать, чем сделать! **Но:** Попробуйте преодолеть это маленькими шажками, перемещаясь постепенно вперед.
- **Шаг за шагом:** За маленькими шагами (напр., звонок другу) последуют большие (напр., встреча с другом). Не перенагружайте себя!



Попробуйте разорвать замкнутый круг!

- Позаботьтесь о необходимых вещах (напр., личной гигиене, покупке продуктов); делайте то, что поднимает вам настроение и доставляет вам удовольствие (напр., прогулка).



Попробуйте разорвать замкнутый круг!

- Позаботьтесь о необходимых вещах (напр., личной гигиене, покупке продуктов); делайте то, что поднимает вам настроение и доставляет вам удовольствие (напр., прогулка).
- Даже если не каждый вид активности вам доставляет массу удовольствия, помните: **Больше активности приводит к улучшению настроения!**



Поведение и стратегии

Цели обучения



Поведение и стратегии

Цели обучения

- Социальное отстранение и понижение уровня деятельности скорее усилят депрессивное состояние.



Поведение и стратегии

Цели обучения

- Социальное отстранение и понижение уровня деятельности скорее усиляет депрессивное состояние.
- Руминация и попытки подавить негативные мысли не помогают в решении проблем. Наоборот: Эта стратегия усиливает негативные мысли и чувства.



Поведение и стратегии

Цели обучения

- Социальное отстранение и понижение уровня деятельности скорее усиляет депрессивное состояние.
- Руминация и попытки подавить негативные мысли не помогают в решении проблем. Наоборот: Эта стратегия усиливает негативные мысли и чувства.
- Попытка подавить мысли приводит только к дальнейшим навязчивым мыслям и является не эффективным способом в борьбе с руминацией.



Поведение и стратегии

Цели обучения

Вместо этого:



Поведение и стратегии

Цели обучения

Вместо этого:

- Практикуйте ваше восприятие без суждения (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, йога и т.д.).



Поведение и стратегии

Цели обучения

Вместо этого:

- Практикуйте ваше восприятие без суждения (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, йога и т.д.).
- Особенно на депрессивных этапах важно поддерживать контакт с другими, не понижать уровень деятельности и продолжать участвовать в мероприятиях (шаг за шагом).

Спасибо!

