

Vitajte

Metakognitívny tréning pre depresie (D-MCT)

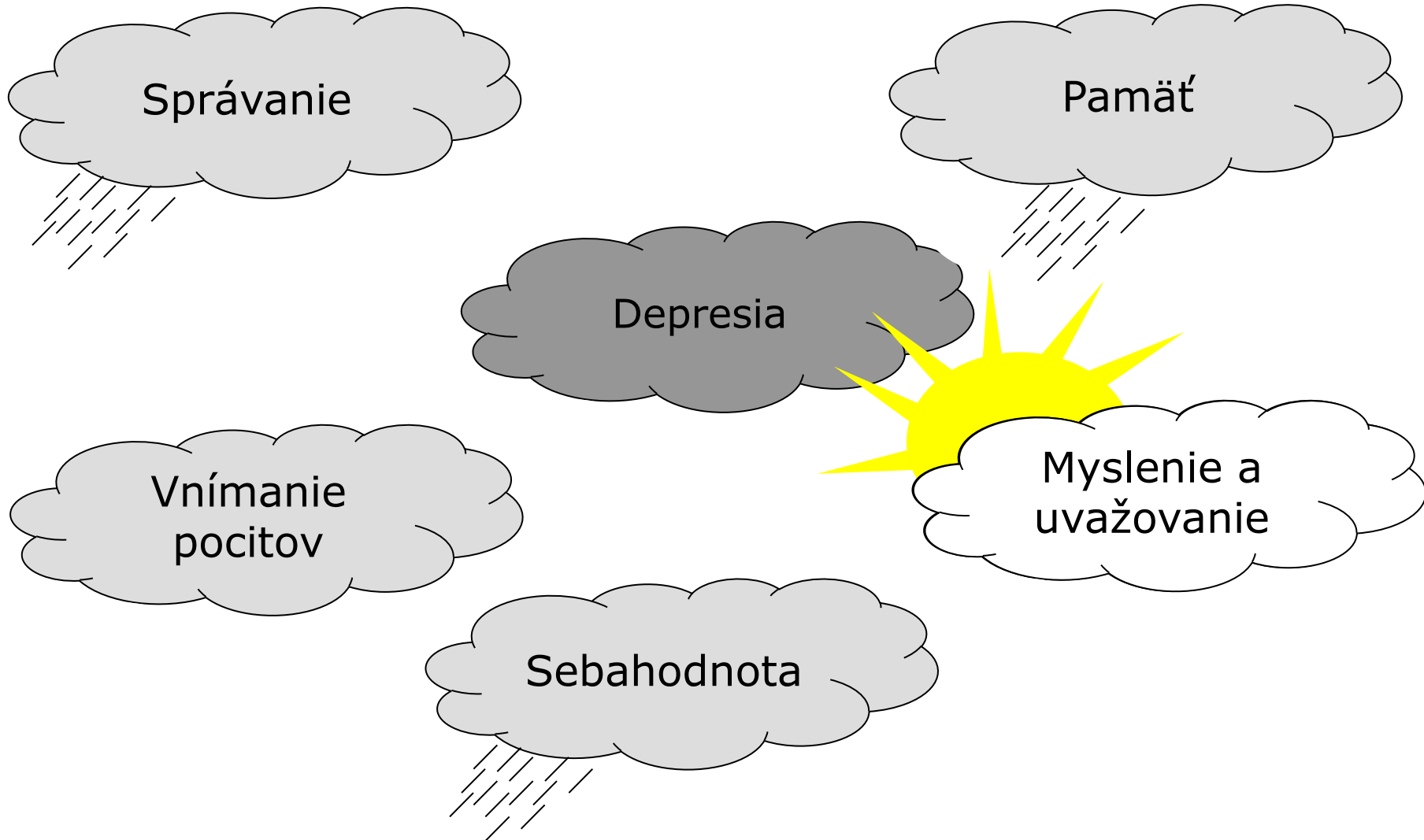
02/15

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

D-MCT: Satelitná pozícia



Dnešná téma



Dnešná téma:



**Myslenie a
uvažovanie 1**

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.
- Znamky depresívneho myslenia často nie sú založené na realite alebo môžu byť veľmi jednostranné (napr. keď venujeme pozornosť len našim vlastným chybám alebo len negatívnym detailom situácií, zážitkov, vzťahov, a pod.).

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.
- Znamky depresívneho myslenia často nie sú založené na realite alebo môžu byť veľmi jednostranné (napr. keď venujeme pozornosť len našim vlastným chybám alebo len negatívnym detailom situácií, zážitkov, vzťahov, a pod.).
- Označujeme ich ako "myšlienkové skreslenia", ktoré môže prispievať k vzniku alebo udržiavaniu depresie.

Myšlienkové skreslenia pri depresii

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

1. Mentálny filter
2. Nadmerné zovšeobecňovanie



Mentálny filter

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989



Mentálny filter

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Vyhľadávanie a venovanie pozornosti len negatívnym detailom.



Mentálny filter

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Vyhládávanie a venovanie pozornosti len negatívnym detailom.
- Vnímanie reality je zakalené, podobne ako keď jediná kvapka atramentu zakalí celý pohár vody.



Mentálny filter

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Vyhládávanie a venovanie pozornosti len negatívnym detailom.
- Vnímanie reality je zakalené, podobne ako keď jediná kvapka atramentu zakalí celý pohár vody.



Cítili ste sa už takto?



Mentálny filter

Príklad

Situácia: Zatiaľ čo na pracovnej schôdzi prezentujete vaše návrhy, väčšina ľudí vás počúva; avšak jedna osoba sa hrá so svojim telefónom.



Mentálny filter

Príklad

Situácia: Zatiaľ čo na pracovnej schôdzi prezentujete vaše návrhy, väčšina ľudí vás počúva; avšak jedna osoba sa hrá so svojim telefónom.

Mentálny filter:

???



Mentálny filter

Príklad

Situácia: Zatiaľ čo na pracovnej schôdzi prezentujete vaše návrhy, väčšina ľudí vás počúva; avšak jedna osoba sa hrá so svojim telefónom.

Mentálny filter:

"Nikto ma nepočúval – moje návrhy sú hlúpe!"



Mentálny filter

Príklad

Situácia: Zatiaľ čo na pracovnej schôdzi prezentujete vaše návrhy, väčšina ľudí vás počúva; avšak jedna osoba sa hrá so svojim telefónom.

Mentálny filter:

"Nikto ma nepočúval – moje návrhy sú hlúpe!"

Aké dôsledky má takýto mentálny filter?

???



Mentálny filter

Príklad

Situácia: Zatiaľ čo na pracovnej schôdzi prezentujete vaše návrhy, väčšina ľudí vás počúva; avšak jedna osoba sa hrá so svojim telefónom.

Mentálny filter:

"Nikto ma nepočúval – moje návrhy sú hlúpe!"

Aké dôsledky má takýto mentálny filter?

"Cítim sa hlúpo a menej sebaisto. Možno by som na ďalšiu schôdzu nemal prinášať žiadne nové návrhy."

Mentálny filter

Príklad

Situácia: Zatiaľ čo na pracovnej schôdzi prezentujete vaše návrhy, väčšina ľudí vás počúva; avšak jedna osoba sa hrá so svojim telefónom.

Mentálny filter:

"Nikto ma nepočúval – moje návrhy sú hlúpe!"



Je táto myšlienka oprávnená? NIE! Preto: Čo si môžem pomyslieť namiesto toho?



Mentálny filter

Príklad

Čo si môžem pomyslieť namiesto toho?
???



Mentálny filter

Príklad

Čo si môžem pomyslieť namiesto toho?

"Niekoľko ľudí mi položilo relevantné otázky, takže ma museli počúvať. Nie každému sa moje návrhy musia páčiť. Tento kolega sa počas pracovných schôdzí na svojom telefóne hráva často."



Mentálny filter

Príklad

Čo si môžem pomyslieť namiesto toho?

"Niekoľko ľudí mi položilo relevantné otázky, takže ma museli počúvať. Nie každému sa moje návrhy musia páčiť. Tento kolega sa počas pracovných schôdzí na svojom telefóne hráva často."

Aký dôsledok má táto myšlienka?

???



Mentálny filter

Príklad

Čo si môžem pomyslieť namiesto toho?

"Niekoľko ľudí mi položilo relevantné otázky, takže ma museli počúvať. Nie každému sa moje návrhy musia páčiť. Tento kolega sa počas pracovných schôdzí na svojom telefóne hráva často."

Aký dôsledok má táto myšlienka?

"Možno som frustrovaný mojim kolegom, ktorý mi nevenoval pozornosť, ale zato som dobre zvládol otázky od ostatných kolegov. S mojim výkonom som celkovo spokojný a na budúcich pracovných schôdzach budem s návrhmi prispievať naďalej."



Mentálny filter

Vlastný príklad?

Zažili ste situácie, v ktorých ste venovali pozornosť len negatívnym detailom?



Mentálny filter

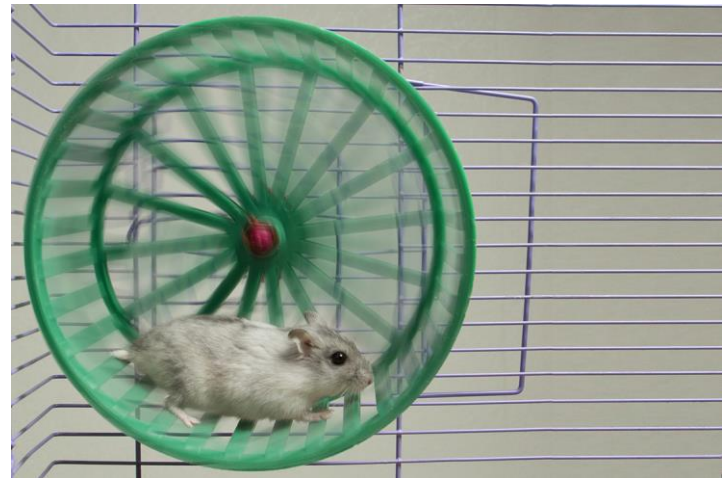
Vlastný príklad?

Zažili ste situácie, v ktorých ste venovali pozornosť len negatívnym detailom?

Čo by ste si mohli pomyslieť namiesto toho?

Nadmerné zovšeobecňovanie

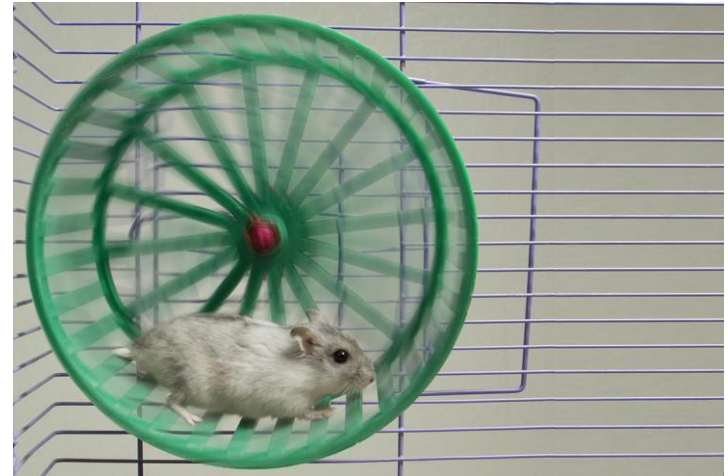
prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989



Nadmerné zovšeobecňovanie

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

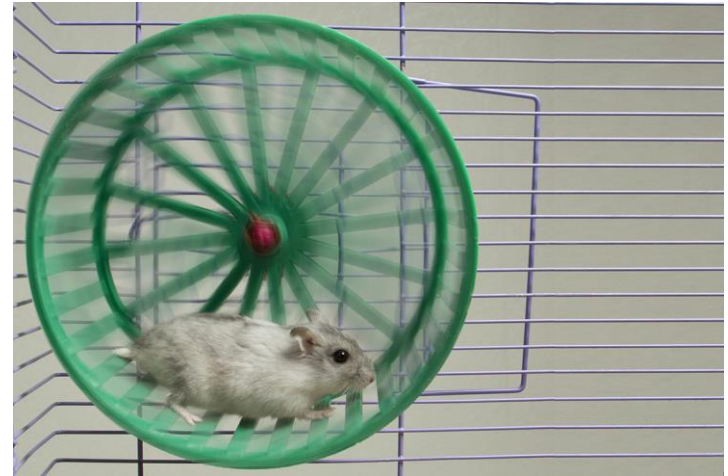
- Jeden samostatný negatívny zážitok je vnímaný v nekonečných súvislostiach.



Nadmerné zovšeobecňovanie

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Jeden samostatný negatívny zážitok je vnímaný v nekonečných súvislostiach.
- Pri popise takýchto zážitkov sú často používané slová "vždy" alebo "nikdy".



Cítili ste sa už takto?



Nadmerné zovšeobecňovanie

Príklad

Udalosť	Nadmerné zovšeobecňovanie Podporná myšlienka
Chybne ste vyslovili neznáme slovo.	??? ???



Nadmerné zovšeobecňovanie

Príklad

Udalosť	Nadmerné zovšeobecňovanie Podporná myšlienka
Chybne ste vyslovili neznáme slovo.	"Som hlúpy! Nikdy to slovo nepoviem správne!" ???



Nadmerné zovšeobecňovanie

Príklad

Udalosť	Nadmerné zovšeobecňovanie Podporná myšlienka
Chybne ste vyslovili neznáme slovo.	"Som hlúpy! Nikdy to slovo nepoviem správne!" "Chybné vyslovenie jedného slova zo mňa nerobí hlupáka. To sa môže stať každému."



Nadmerné zovšeobecňovanie

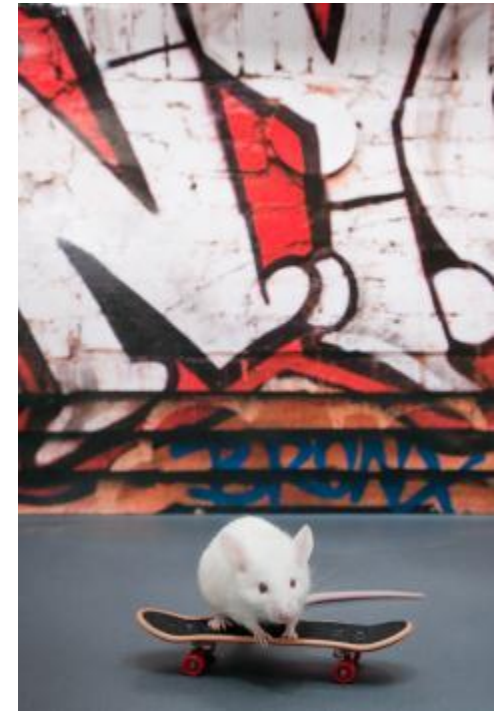
Vlastný príklad

Udalosť	Nadmerné zovšeobecňovanie Podporná myšlienka
???	??? ???



Ako vytvárať podporné myšlienky?

- Vystúpte z "kruhu zovšeobecňovania".





Ako vytvárať podporné myšlienky?



Ako vytvárať podporné myšlienky?

1. Vytvorte konkrétne tvrdenie o špecifickej situácii, ktorá sa vzťahuje na tu a teraz.



Ako vytvárať podporné myšlienky?

1. Vytvorte konkrétne tvrdenie o špecifickej situácii, ktorá sa vzťahuje na tu a teraz.

Napríklad, ak zabudnete na kamarátkine narodeniny, namiesto toho, aby ste si povedali...

"Vždy som bol
zlým priateľom."





Ako vytvárať podporné myšlienky?

1. Vytvorte konkrétne tvrdenie o špecifickej situácii, ktorá sa vzťahuje na tu a teraz.

Napríklad, ak zabudnete na kamarátkine narodeniny, namiesto toho, aby ste si povedali...

"Vždy som bol
zlým priateľom."



"Zabudol som na jej narodeniny tento rok.
Nie je to ideálne, ale stále jej môžem poslať oneskorené narodeninové pranie."



Ako vytvárať podporné myšlienky?

2. Zmena perspektívy

- Čo by ste povedali dobrému priateľovi, ak by zažil rovnakú alebo podobnú situáciu?



Ako vytvárať podporné myšlienky?

Príklad: Zmeškal ste posledný termín na prijatie do zamestnania.



Ako vytvárať podporné myšlienky?

Príklad: Zmeškal ste posledný termín na prijatie do zamestnania.

- Teraz zvážte ako tvrdo by ste posudzoval sám seba.



Ako vytvárať podporné myšlienky?

Príklad: Zmeškal ste posledný termín na prijatie do zamestnania.

- Teraz zvážte ako tvrdo by ste posudzoval sám seba.
- Namiesto toho premýšľajte nad tým, čo by ste povedal dobrému priateľovi.



Ako vytvárať podporné myšlienky?

Príklad: Zmeškal ste posledný termín na prijatie do zamestnania.

- Teraz zvážte ako tvrdo by ste posudzoval sám seba.
- Namiesto toho premýšľajte nad tým, čo by ste povedal dobrému priateľovi.
- Možno by ste ho utešil a hľadal dobré dôvody prečo je jeho zlyhanie odpustiteľné.



Ako vytvárať podporné myšlienky?

Príklad: Zmeškal ste posledný termín na prijatie do zamestnania.

- Teraz zvážte ako tvrdo by ste posudzoval sám seba.
- Namiesto toho premýšľajte nad tým, čo by ste povedal dobrému priateľovi.
- Možno by ste ho utešil a hľadal dobré dôvody prečo je jeho zlyhanie odpustiteľné.

Vlastný príklad?



Ako vytvárať podporné myšlienky?

3. Odhaľte ich na základe experimentu:

Rozmýšľa každý rovnako ako ja?



Ako vytvárať podporné myšlienky?

3. Odhaľte ich na základe experimentu:

Rozmýšľa každý rovnako ako ja?

Poradte sa s blízkou osobou, ktorá sa nachádzala v rovnakej alebo podobnej situácii, o tom, ako ju posudzuje ona (napr: Počas mojej prezentácie sa kolegyňa hrala na telefóne. Čo si myslíš, prečo sa mohla hrať na telefóne?).

Mentalný filter, nadmerné zovšeobecňovanie



Čo iné by mohlo pomôcť
pri skreslených myšlienkach?





Čo iné môže pomôcť pri skreslených myšlienkach?

- Ak si všimnete, že jediný negatívny aspekt zážitku dokáže zatieniť všetko pozitívne (napr. "jedna kvapka atramentu zakalí vodu"), skúste si predstaviť situáciu v absurdnej alebo smiešnej podobe.
- Pohrajte sa so skresleniami vašich vlastných myšlienok! Môže vám to pomôcť získať odlišný uhol pohľadu a zmeniť spôsob, akým uvažujete.



Vedomé preháňanie

Príklad

Zážitok	Depresívna myšlienka
Tento rok ste vyrobili všetky ozdoby na váš vianočný stromček sami. Všimli ste si, že hviezda má chybný tvar.	Zlyhal som. Nedokážem urobiť nič poriadne. Vianoce sú pokazené.

Možné preháňanie:
???



Vedomé preháňanie

Príklad

Zážitok	Depresívna myšlienka
Tento rok ste vyrobili všetky ozdoby na váš vianočný stromček sami. Všimli ste si, že hviezda má chybný tvar.	Zlyhal som. Nedokážem urobiť nič poriadne. Vianoce sú pokazené.

Možné preháňanie:

Váš priateľ objavil chybnú hviezdu. Je nadšený vašim kreatívnym prístupom k "tradičným rituálom" a požiada vás o ich hromadnú výrobu. Vaše hviezdy sa stanú populárne a pri ozdobovaní vianočného stromčeku ich začne používať celá krajina.





Myslenie a uvažovanie 1

Kľúčové body



Myslenie a uvažovanie 1

Kľúčové body

- Venujte pozornosť diskutovaným depresívnym skresleniam (mentálny filter, nadmerné zovšeobecňovanie) v každodennom živote!



Myslenie a uvažovanie 1

Kľúčové body

- Venujte pozornosť diskutovaným depresívnym skresleniam (mentálny filter, nadmerné zovšeobecňovanie) v každodennom živote!
- Vytvárajte podporné myšlienky, napríklad:



Myslenie a uvažovanie 1

Kľúčové body

- Venujte pozornosť diskutovaným depresívnym skresleniam (mentálny filter, nadmerné zovšeobecňovanie) v každodennom živote!
- Vytvárajte podporné myšlienky, napríklad:
 - Robte konkrétne tvrdenia o špecifickej situácii, ktorá sa vzťahuje na tu a teraz.



Myslenie a uvažovanie 1

Kľúčové body

- Venujte pozornosť diskutovaným depresívnym skresleniam (mentálny filter, nadmerné zovšeobecňovanie) v každodennom živote!
- Vytvárajte podporné myšlienky, napríklad:
 - Robte konkrétne tvrdenia o špecifickej situácii, ktorá sa vzťahuje na tu a teraz.
 - Zmeňte váš uhol pohľadu: Čo by som povedal dobrému priateľovi ak by zažil rovnakú alebo podobnú situáciu?



Myslenie a uvažovanie 1

Kľúčové body

- Venujte pozornosť diskutovaným depresívnym skresleniam (mentálny filter, nadmerné zovšeobecňovanie) v každodennom živote!
- Vytvárajte podporné myšlienky, napríklad:
 - Robte konkrétne tvrdenia o špecifickej situácii, ktorá sa vzťahuje na tu a teraz.
 - Zmeňte váš uhol pohľadu: Čo by som povedal dobrému priateľovi ak by zažil rovnakú alebo podobnú situáciu?
 - Vedomým preháňaním vašich myšlienok získajte odlišný uhol pohľadu (predstavte si situáciu v absurdnej alebo smiešnej podobe).

Ďakujem!

