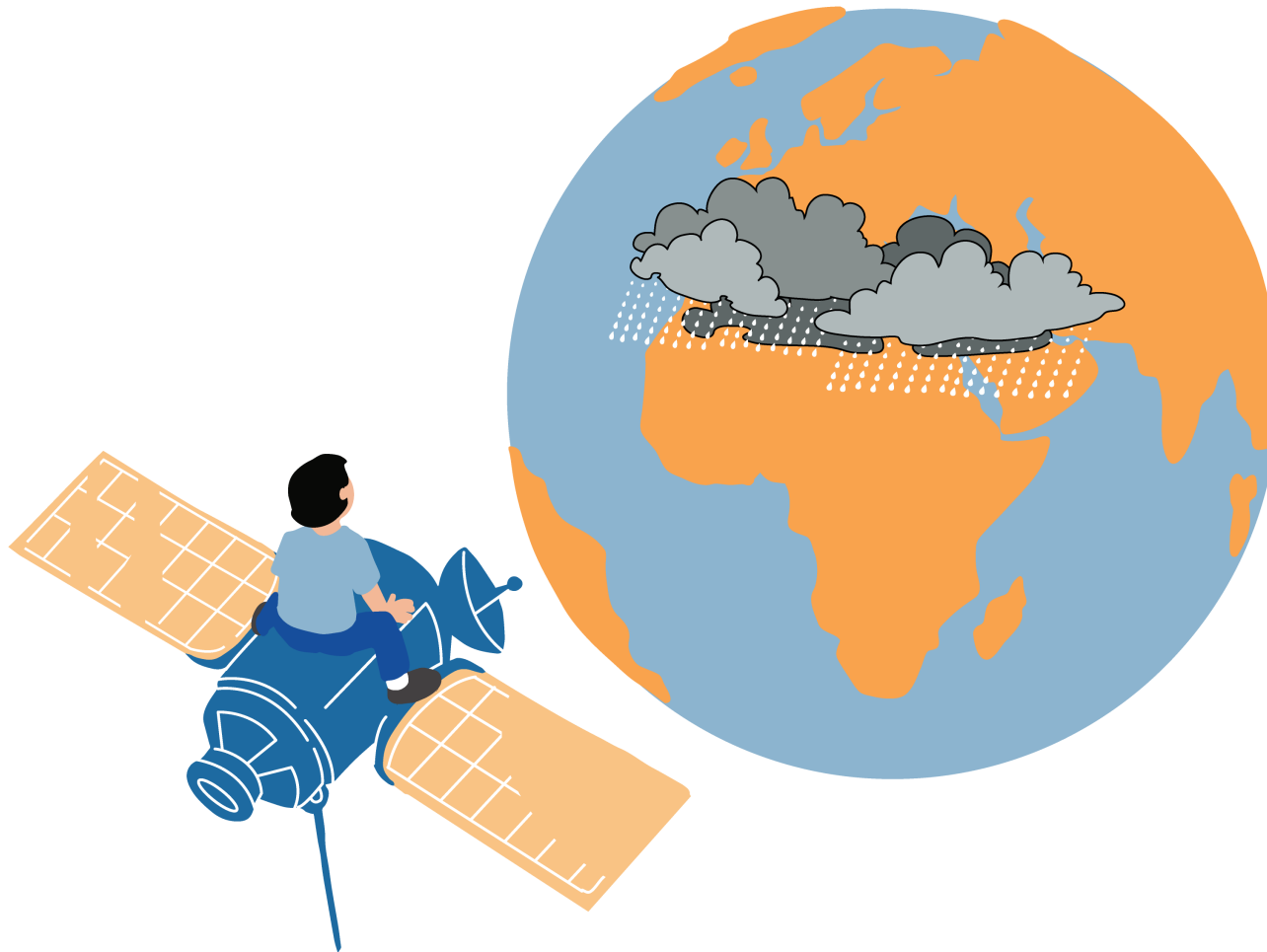




# Метакогнітивний тренінг щодо депресії

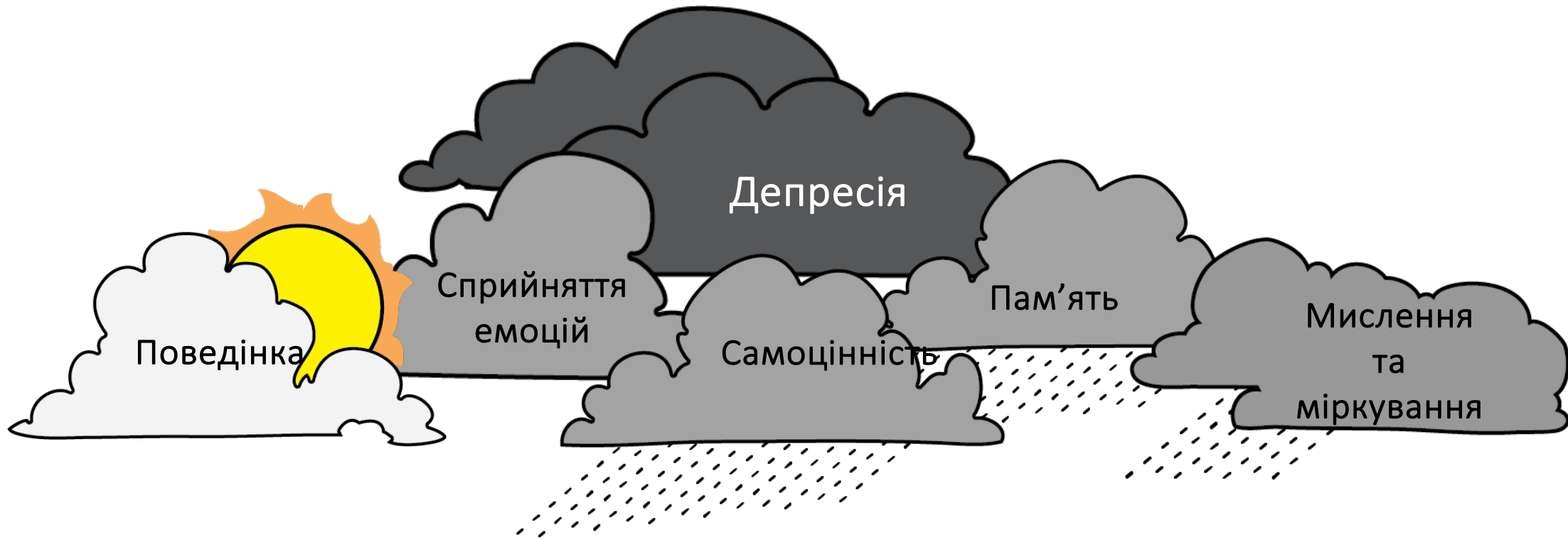


# D-MCT: положення супутника





# Сьогоднішня тема





## Попереднє заняття

- Які подальші дії ви зробили?
- Чи є у вас запитання або історії успіху?



Навчальне заняття

# D-МСТ 6 – Поведінка та стратегії



# 1. Нав'язливі думки





# 1. Нав'язливі думки

- Багато людей з депресією скаржаться на нескінченні нав'язливі думки й роздуми.





# 1. Нав'язливі думки

- Багато людей з депресією скаржаться на нескінченні нав'язливі думки й роздуми.
- Ви стикалися з нав'язливими думками?







Чи нав'язливі думки допомагають вам ...





## Чи нав'язливі думки допомагають вам ...

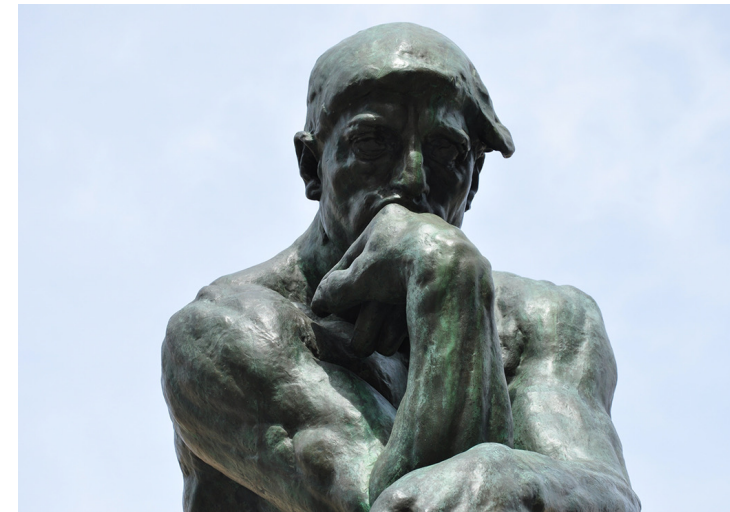
- ... розв'язати проблеми?





## Чи нав'язливі думки допомагають вам ...

- ... розв'язати проблеми?
- ... уникнути проблем у майбутньому?





## Чи нав'язливі думки допомагають вам ...

- ... розв'язати проблеми?
- ... уникнути проблем у майбутньому?
- ... упорядкувати речі в голові?





Ні, не допомагають!





# Ні, не допомагають!

- Але чи небезпечні нав'язливі думки?





# Ні, не допомагають!

- Але чи небезпечні нав'язливі думки?
- Чи це ознака того, що ви «божеволієте»?





# Ні, не допомагають!

- Але чи небезпечні нав'язливі думки?
- Чи це ознака того, що ви «божеволієте»?
- Чи можна зупинити потік нав'язливих думок?







# Ні! Нав'язливі думки не є ані корисними, ані небезпечними!

- Самі по собі вони не несуть ані небезпеки, ані користі. У здорових людей також виникають нав'язливі думки, але вони краще їх контролюють.
- Думки  $\neq$  дії





## Що таке нав'язливі думки?

- Чим нав'язливі думки відрізняються від споглядання (наприклад, коли йдеться про повсякденні проблеми)?
- Чим нав'язливі думки відрізняються від планування?





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 1. Зміст

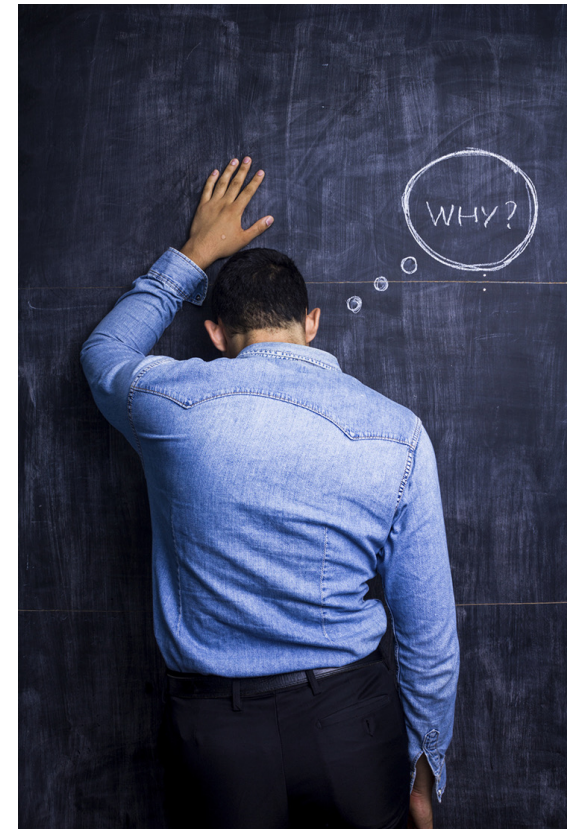




# Типові депресивні нав'язливі думки

## 1. Зміст

Нав'язливі думки про ...



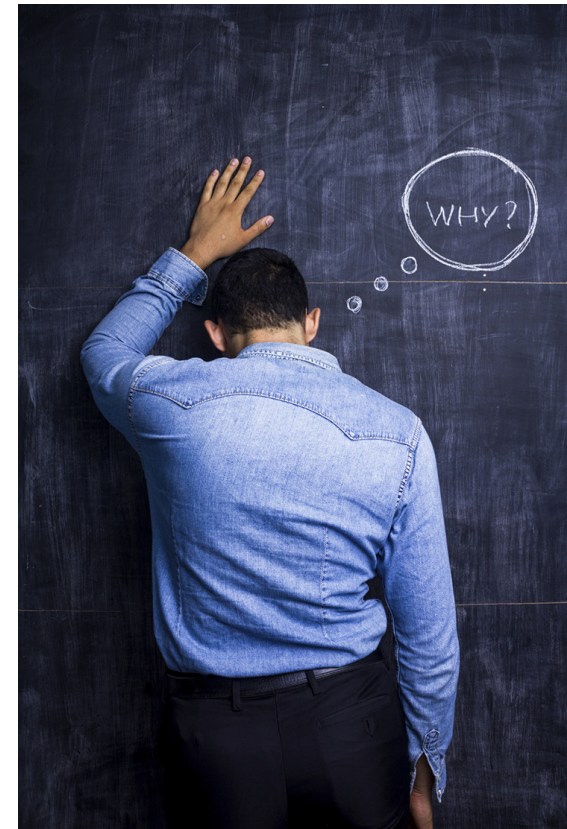


# Типові депресивні нав'язливі думки

## 1. Зміст

Нав'язливі думки про ...

- ... **причину** (наприклад, причину хвороби)



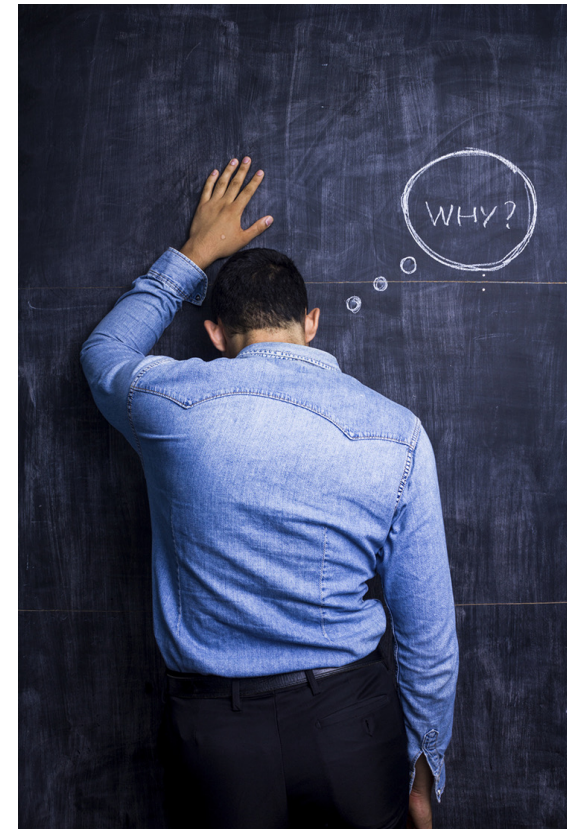


# Типові депресивні нав'язливі думки

## 1. Зміст

Нав'язливі думки про ...

- ... **причину** (наприклад, причину хвороби)
- ... події, які відбулися в минулому





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 1. Зміст

Нав'язливі думки про ...

- ... **причину** (наприклад, причину хвороби)
- ... події, які відбулися в минулому
- ... нав'язливі думки («Чому мене так часто переслідують думки. Я божеволію?»)





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 2. Тип і спосіб подолання







# Типові депресивні нав'язливі думки

## *2. Тип і спосіб подолання*

У разі нав'язливих думок ...





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 2. Тип і спосіб подолання

У разі нав'язливих думок ...

- ... важко зупинитися, і ми часто ходимо по колу (створюючи «нескінченні петлі»).





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 2. Тип і спосіб подолання

У разі нав'язливих думок ...

- ... важко зупинитися, і ми часто ходимо по колу (створюючи «нескінченні петлі»).
- ... нам загрожує сліпота неуваги (оскільки ми не імпульсів ззовні).





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 2. Тип і спосіб подолання





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 2. Тип і спосіб подолання

У разі нав'язливих думок ...





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 2. Тип і спосіб подолання

У разі нав'язливих думок ...

- ... зазвичай ми не знаходимо «рішення» (на відміну від розв'язання проблеми).





# Типові депресивні нав'язливі думки

## 2. Тип і спосіб подолання

У разі нав'язливих думок ...

- ... зазвичай ми не знаходимо «рішення» (на відміну від розв'язання проблеми).
- ... нав'язливі думки рідко супроводжуються діями (на відміну від планування).





Що допомагає справитися з нав'язливими думками?







# Що допомагає справитися з нав'язливими думками?

Чи корисно відкидати негативні думки?





# Відкидання думок

Спробуйте!

Протягом наступної хвилини не думайте про слона!





Відкидання думок  
У вас вийшло? Ні!





# Відкидання думок У вас вийшло? Ні!

Більшість з вас, мабуть, відразу подумали про слона та (або) про щось, пов'язане з ним (наприклад, зоопарк, сафарі, Африка тощо).





## Відкидання думок У вас вийшло? Ні!

Більшість з вас, мабуть, відразу подумали про слона та (або) про щось, пов'язане з ним (наприклад, зоопарк, сафарі, Африка тощо).

Ефект посилюється, коли ви намагаєтеся активно відкидати **неприємні думки**, як-от самозвинувачення («Я невдаха» тощо).





## Висновки

Проблемна стратегія: «Мені заборонено мати негативні думки».

Активне відкидання думок рідко працює, тому спроби зробити це можуть призвести до розчарування.

Свідоме намагання не думати про щось може посилити думку.





## Натомість:

1. Час для нав'язливих думок
2. Пошук внутрішнього простору



## Натомість:

1. Час для нав'язливих думок
2. Пошук внутрішнього простору





# Натомість:

## 1. Час для нав'язливих думок

Призначте час для нав'язливих думок!

1. Ви помічаєте, що у вас починаються нав'язливі думки
2. Скажіть собі: «Я розберуся з цим в інший час».
3. Призначте конкретний час початку та закінчення нав'язливих думок. Це має бути не більше ніж 15 хвилин і не безпосередньо перед сном.



## Натомість:

1. Час для нав'язливих думок
2. Пошук внутрішнього простору



# Натомість:

## 2. Пошук внутрішнього простору

Наприклад, уявіть собі місце, де можна спостерігати за своїми думками, але не оцінювати їх (негативно):



# Натомість:

## 2. Пошук внутрішнього простору

Наприклад, уявіть собі місце, де можна спостерігати за своїми думками, але не оцінювати їх (негативно):

Сприймайте думку як є:



# Натомість:

## 2. Пошук внутрішнього простору

Наприклад, уявіть собі місце, де можна спостерігати за своїми думками, але не оцінювати їх (негативно):

Сприймайте думку як є:

- Це думка, а не реальність!



# Натомість:

## 2. Пошук внутрішнього простору

Наприклад, уявіть собі місце, де можна спостерігати за своїми думками, але не оцінювати їх (негативно):

Сприймайте думку як є:

- Це думка, а не реальність!
- «Подія» відбувається у вас у голові. Спробуйте зафіксувати думку, але не засуджувати її.



# Натомість:

## 2. Пошук внутрішнього простору

Наприклад, уявіть собі місце, де можна спостерігати за своїми думками, але не оцінювати їх (негативно):

Сприймайте думку як є:

- Це думка, а не реальність!
- «Подія» відбувається у вас у голові. Спробуйте зафіксувати думку, але не засуджувати її.

Уявіть, що ви стоїте на залізничному вокзалі. Думки — це потяги, які приїжджають і від'їжджають, але ви не сідаєте на них!



## Вправа (на основі моделі Уелса): знайдіть внутрішній простір ...

Спостерігайте за своїми думками, не втручаючись і не оцінюючи їх («Я несповна розуму. У мене знову нав'язливі думки»).

Натомість спостерігайте за своїми думками, як за потягами на вокзалі, або хмарами, що пливуть небом, або листям, що пливе за течією.



Дихальні вправи ...





## Що ви робили під час дихальних вправ?

- Ви зосередилися на своєму диханні
- Ви спостерігали за своїм диханням, не змінюючи його
- Ви сприймали свої думки й почуття, не оцінюючи їх і не втручаючись у них





## Що ви робили під час дихальних вправ?

- Ви зосередилися на своєму диханні
- Ви спостерігали за своїм диханням, не змінюючи його
- Ви сприймали свої думки й почуття, не оцінюючи їх і не втручаючись у них

Якщо спочатку у вас не вийде, не хвилюйтеся.  
Виконуйте цю вправу регулярно!





## 2. Відстороненість Як це відбувається?





## 2. Відстороненість Як це відбувається?

Під час депресивної фази ...





## 2. Відстороненість

### Як це відбувається?

Під час депресивної фази ...

- ... людям складно взаємодіяти з іншими.





## 2. Відстороненість

### Як це відбувається?

Під час депресивної фази ...

- ... людям складно взаємодіяти з іншими.
- ... ви можете часто відчувати, наче інші вас не розуміють («Добре їм живеться», «Мені б їхні проблеми»).





## 2. Відстороненість

### Як це відбувається?

Під час депресивної фази ...

- ... людям складно взаємодіяти з іншими.
- ... ви можете часто відчувати, наче інші вас не розуміють («Добре їм живеться», «Мені б їхні проблеми»).
- ... мотивація щось робити знижується.





## 2. Відстороненість

### Як це відбувається?

Під час депресивної фази ...

- ... людям складно взаємодіяти з іншими.
- ... ви можете часто відчувати, наче інші вас не розуміють («Добре їм живеться», «Мені б їхні проблеми»).
- ... мотивація щось робити знижується.
- ... ваш інтерес до інших (та їхніх проблем) часто знижується.







Тому відстороненість — цілком зрозуміле явище. Але чи несе вона користь?



# Ні. Відстороненість призводить до замкнутого кола!

«Я дедалі більше відсторонююся і беру на себе дедалі менше».

Депресивна поведінка



«Мій настрій стає дедалі більш депресивним і пригніченим».

Депресивний настрій



Депресивні думки

«Я переношу себе і свій поганий настрій на інших людей».



Спробуйте розірвати це замкнене коло



## Спробуйте розірвати це замкнене коло

- Починати завжди складно! Але пересилуйте себе і зробіть невеликий крок вперед.



## Спробуйте розірвати це замкнене коло

- Починати завжди складно! **Але** пересилуйте себе і зробіть невеликий крок вперед.
- **Крок за кроком:** нехай маленькі кроки (наприклад, вставання з ліжка) ведуть до великих кроків (наприклад, вихід на вулицю). Не беріть на себе зайвих зобов'язань!



## Спробуйте розірвати це замкнене коло

- Дбайте про найнеобхідніше (наприклад, особисту гігієну, покупки), але також робіть те, що робить вас щасливими (наприклад, слухайте музику, гуляйте).



## Спробуйте розірвати це замкнене коло

- Дбайте про найнеобхідніше (наприклад, особисту гігієну, покупки), але також робіть те, що робить вас щасливими (наприклад, слухайте музику, гуляйте).
- Також, якщо вам не одразу сподобаються всі ваші заняття, пам'ятайте, що активність піднімає настрій! **Активність піднімає настрій!**



# Висновки з навчання





## Висновки з навчання

- Певна поведінка (відстороненість) може бути корисною в короткостроковій перспективі (коли ви виділяєте «час для себе»), але може посилити, а не послабити депресію, якщо нею зловживати!



## Висновки з навчання

- Певна поведінка (відстороненість) може бути корисною в короткостроковій перспективі (коли ви виділяєте «час для себе»), але може посилити, а не послабити депресію, якщо нею зловживати!
- Нав'язливі думки не допомагають розв'язувати проблеми. Вони навпаки підсилюють негативні думки та почуття.



## Висновки з навчання

- Певна поведінка (відстороненість) може бути корисною в короткостроковій перспективі (коли ви виділяєте «час для себе»), але може посилити, а не послабити депресію, якщо нею зловживати!
- Нав'язливі думки не допомагають розв'язувати проблеми. Вони навпаки підсилюють негативні думки та почуття.
- Спроба відкинути нав'язливі думки лише підсилює їх, тому такий спосіб не допомагає.



## Висновки з навчання

Натомість:



## Висновки з навчання

Натомість:

- Практикуйте безоціночне сприйняття (дихальні вправи, вправи на розслаблення, йогу тощо).



## Висновки з навчання

Натомість:

- Практикуйте безоціночне сприйняття (дихальні вправи, вправи на розслаблення, йогу тощо).
- Особливо у депресивні фази важливо підтримувати контакт з важливими людьми у вашому житті та продовжувати брати участь у діяльності (невеликими кроками).



## Закріплення матеріалу

- Що з почутого сьогодні було для вас найважливішим?
- Яку вправу на цю тему ви хочете виконати як домашнє завдання?



## Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб **оцінити** тренінг!
- **Ваша думка важлива** для постійної **оптимізації** контенту.
- Опитування **анонімне**.

→ Щоб пройти опитування,  
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. **ДЯКУЄМО!**

[https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_doFh3BQ6SUscA3I](https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_doFh3BQ6SUscA3I)





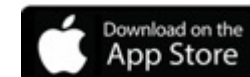


## Для тренерів:

Роздайте робочі аркуші та представте наш додаток COGITO, який можна завантажити безкоштовно.



[www.uke.de/mkt\\_app](http://www.uke.de/mkt_app)





Дякуємо за увагу!

