

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za depresijo (D-MKT)

09/12

Metakognitivni trening (MKT)

- **Kognicija** = iz latinskega izraza za mišljenje
- **Metakognicija** = mišljenje o mišljenju (*meta* = grško za o, čez)

D-MKT: Pozicija satelita



D-MKT

- MKT za depresijo želi posredovati znanje o miselnih izkrivljenjih, ki so tipična za depresijo, in nakazati strategije za njihovo razreševanje.

Miselna izkrivljenja: neprimerni načini procesiranja in vrednotenja informacij, ki prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije (npr. biti pozoren samo na negativne vidike).

D-MKT: Teme



Vedenje




Spomin



Depresija



Zaznavanje
čustev



Mišljenje in
zaključevanje



Samo-
spoštovanje

Vsebina današnjega treninga

Vedenje

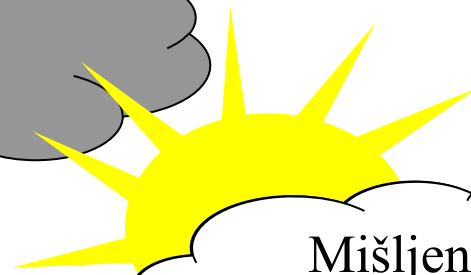
Spomin

Depresija

Zaznavanje
čustev

Mišljenje in
zaključevanje

Samo-
spoštovanje



D-MKT Vsebina treninga:



Mišljenje in zaključevanje 1

09/12

Zakaj se pri depresiji ukvarjamo z “mišljenjem in zaključevanjem”?

- Veliko ljudi z depresijo kaže posebnosti v načinu procesiranja informacij, se pravi pri mišljenju in zaključevanju (npr. iskanje napak pri sebi, posebna pozornost samo na negativne vidike)
- Način, kako razmišljamo, vpliva na naša čustva in vedenje.
- Tako lahko določeni načini in stili mišljenja prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije.

Miselna izkrivljenja

- Depresivni načini razmišljanja pogosto niso vezani na resničnost ali so zelo enostranski.
- Govorimo o *miselnih izkrivljenjih*.



Miselna izkrivljenja pri depresiji

po Hautzinger

1. Miselni filter
2. Pretirano posploševanje
3. Etiketiranje

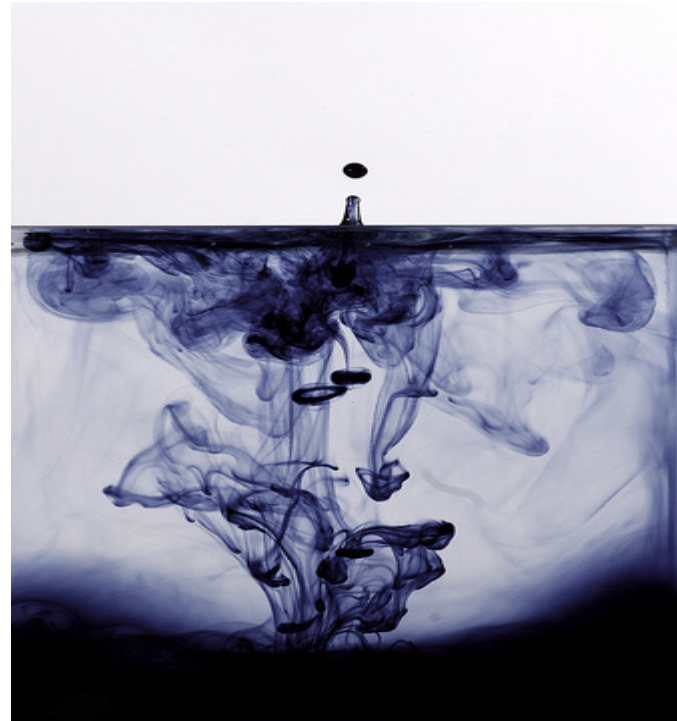


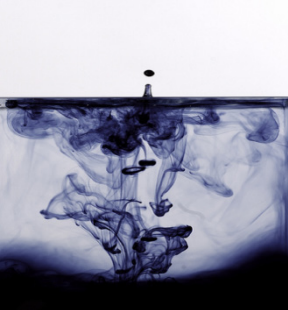
Miselni filter ali "las v juhi"

po Hautzinger

- Iskanje in posvečanje pozornosti izključno posameznim negativnim detajlom.
- Pogled na resničnost je zatemnjen, kot kapljica črnila zamegli kozarec vode.

Vam je to znano?





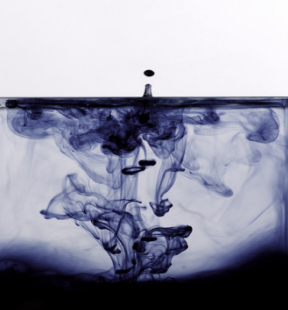
Miselni filter

Primer 1

Situacija: Na sestanku predstavljate svoje ideje in veliko ljudi vas posluša, nekdo pa se ukvarja s svojim mobitelom.

Miselni filter:

???



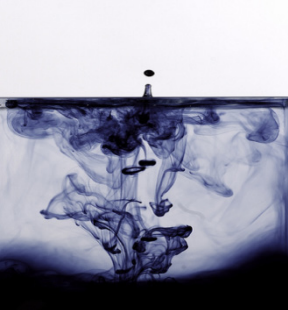
Miselni filter

Primer 1

Situacija: Na sestanku predstavljate svoje ideje in veliko ljudi vas posluša, nekdo pa se ukvarja s svojim mobitelom.

Miselni filter:

„Nihče me ni poslušal – moje ideje so slabe!“



Miselni filter

Primer 1

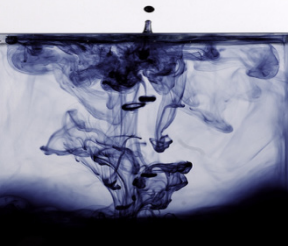
Situacija: Na sestanku predstavljate svoje ideje in veliko ljudi vas posluša, nekdo pa se ukvarja s svojim mobitelom.

Miselni filter:

„Nihče me ni poslušal – moje ideje so slabe!“

Kakšne posledice ima tak miselni filter?

???



Miselni filter

Primer 1

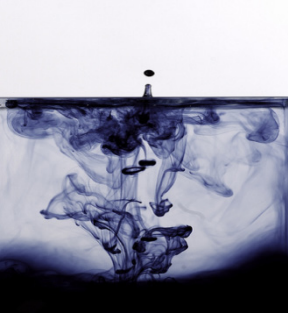
Situacija: Na sestanku predstavljate svoje ideje in veliko ljudi vas posluša, nekdo pa se ukvarja s svojim mobitelom.

Miselni filter:

„Nihče me ni poslušal – moje ideje so slabe!“

Kakšne posledice ima tak miselni filter?

„Počutim se nesposobnega/o, moje samozaupanje se niža. Na naslednjem sestanku verjetno ne bom več prestavil/a svojih idej.“



Miselni filter

Primer 1

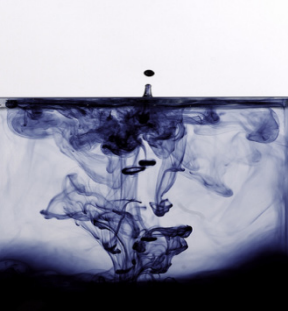
Situacija: Na sestanku predstavljate svoje ideje in veliko ljudi vas posluša, nekdo pa se ukvarja s svojim mobitelom.

Miselni filter:

„Nihče me ni poslušal – moje ideje so slabe!“



Upravičeno? NE! Torej: Kaj bi si lahko drugega mislili?



Miselni filter

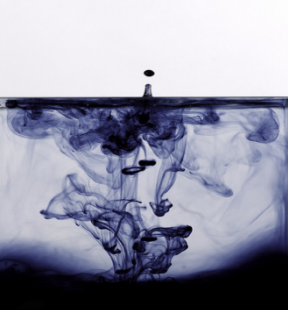
Primer 1

Kaj bi si lahko drugega mislili?

„Nekateri ljudje so postavili smiselna vprašanja, torej so poslušali. Vsem moje ideje seveda niso bile mogle biti všeč. Ta kolegica pa se na vseh sestankih igra s svojim mobitelom.“

Kakšne posledice ima taka misel?

???



Miselni filter

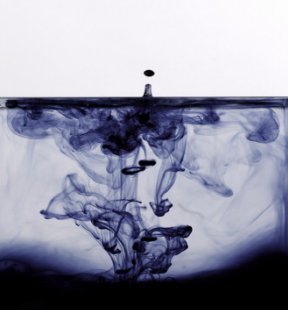
Primer 1

Kaj bi si lahko drugega mislili?

„Nekateri ljudje so postavili smiselna vprašanja, torej so poslušali. Vsem moje ideje seveda niso bile mogle biti všeč. Ta kolegica pa se na vseh sestankih igra s svojim mobitelom.“

Kakšne posledice ima taka misel?

„Kar najkrajši čas se jezim zaradi kolegice. O nekaterih vprašanjih kolegov premislim. S svojim prispevkom sem zadovoljen/na in bom v prihodnosti spet predstavil/a kakšno idejo.“



Miselni filter

Primer 1

Ste bili kdaj v življenju v situaciji, kjer ste bili pozorni predvsem na negativne podrobnosti?

Kaj bi lahko mislili namesto tega?

Pretirano posploševanje

po Hautzinger

- Posamezne neprijetne dogodke vidimo kot povezano neskončno serijo.
- Pri opisovanju takih dogodkom pogosto uporabljamo besede, kot so "vedno" ali "nikoli".



"Hannelore actually works out" po necrocake



Pretirano posploševanje

Primer 1

Dogodek	Pretirano posploševanje Koristnejša ocena
Napačno ste uporabili neko tujo besedo.	??? ???



Pretirano posploševanje

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

Dogodek	Pretirano posploševanje Koristnejša ocena
Napačno ste uporabili neko tujo besedo.	„Tako sem neumen/na, nikoli ne naredim ničesar pravilno!“ ???



Pretirano posploševanje

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

Dogodek	Pretirano posploševanje Koristnejša ocena
Napačno ste uporabili neko tujo besedo.	„Tako sem neumen/na, nikoli ne naredim ničesar pravilno!“ „Če eno besedo napačno uporabim, to ničesar ne pove o moji inteligentnosti, vsakemu se kaj takega zgodi.“

Pretirano posploševanje

Primer 2



Dogodek	Pretirano posploševanje Koristnejša ocena
Napačno ste uporabili neko tujo besedo.	„Tako sem neumen/na, nikoli ne naredim ničesar pravilno!“ „Če eno besedo napačno uporabim, to ničesar ne pove o moji inteligentnosti, vsakemu se kaj takega zgodi.“
Na vašem novem delovnem mestu pogovor s stranko ni najbolj uspešen.	???



Pretirano posploševanje

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

Dogodek	Pretirano posploševanje Koristnejša ocena
Napačno ste uporabili neko tujo besedo.	„Tako sem neumen/na, nikoli ne naredim ničesar pravilno!“ „Če eno besedo napačno uporabim, to ničesar ne pove o moji inteligentnosti, vsakemu se kaj takega zgodi.“
Na vašem novem delovnem mestu pogovor s stranko ni najbolj uspešen.	„Preprosto nesposoben/na sem, nikoli se ne bom naučil/a veščin pogovora.“ ???



Pretirano posploševanje

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

Dogodek	Pretirano posploševanje Koristnejša ocena
Napačno ste uporabili neko tujo besedo.	„Tako sem neumen/na, nikoli ne naredim ničesar pravilno!“ „Če eno besedo napačno uporabim, to ničesar ne pove o moji inteligenci, vsakemu se kaj takega zgodi.“
Na vašem novem delovnem mestu pogovor s stranko ni najbolj uspešen.	„Preprosto nesposoben/na sem, nikoli se ne bom naučil/a veščin pogovora.“ „Vsakemu se lahko to zgodi. V preteklosti sem opravil/a že dobre pogovore s strankami. Morda se lahko iz tega kaj naučim.“



Vaši primeri

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

Dogodek	Pretirano posploševanje Koristnejša ocena
???	??? ???



Etiketiranje

po Hautzinger

- Vrsta "pretiranega posploševanja"
- Kar mi sami ali drugi rečejo oziroma storijo, vodi v prehitro čustveno obarvano vrednotenje cele osebe.
- Namesto da bi po neuspehu razmislili o možnih vzrokih zanj, si takoj prilepimo pretirano negativno etiketo.
- Namesto da bi povprašali po možnih vzrokih za moteče vedenje drugih, jih takoj ožigosamo z negativnimi ovrednotenji.



Etiketiranje Primeri

- Namesto: „Razbil sem kozarec,“ si rečete: „Tak štor sem!“
- Namesto: „Zmotil se je,“ rečete: „Kakšen idiot je!“



Etiketiranje Primeri

- Namesto: „Razbil sem kozarec,“ si rečete: „Tak štor sem!“
- Namesto: „Zmotil se je,“ rečete: „Kakšen idiot je!“

Etiketiranje

Pogosta in prehitra uporaba nenatančne in čustveno obarvane govorice.



Vaši primeri

- Se spomnite še kakšnih drugih primerov etiketiranja?
- Imate tudi sami izkušnje z etiketiranjem?

Miselni filter, pretirano posploševanje, etiketiranje



Kako doseči koristnejšo
oceno situacije?



Kako doseči koristnejšo oceno situacije?

- Izstopite iz vlaka pretiranih posploševanj





Kako doseči koristnejšo oceno situacije?

1. Pri izražanju bodite natančni in orientirani na situacijo.

Npr.: Če pozabite na prijateljičin rojstni dan, si namesto izjave na levi recite:

„Vedno sem slab/a prijatelj/ica.“



???



Kako doseči koristnejšo oceno situacije?

1. Pri izražanju bodite natančni in orientirani na situacijo.

Npr.: Če pozabite na prijateljičin rojstni dan, si namesto izjave na levi recite:

„Vedno sem slab/a prijatelj/ica.“



„To leto sem pozabila na njen rojstni dan. To je neprijetno, vseeno pa ji lahko tudi nekoliko kasneje od srca čestitam!“



Kako doseči koristnejšo oceno situacije?

2. Poskusite ne napovedovati prihodnosti – ostanite tukaj in zdaj!

Npr.: ko poskusite eno izmed teh strategij in ne najdete ustrežnejše ocene situacije ...

„Nikoli se ne bom naučil/a. To je brezupno. Za vedno bom ostal/a depresiven/a.“



???



Kako doseči koristnejšo oceno situacije?

2. Poskusite ne napovedovati prihodnosti – ostanite tukaj in zdaj!

Npr.: ko poskusite eno izmed teh strategij in ne najdete ustrežnejše ocene situacije ...

„Nikoli se ne bom naučil/a. To je brezupno. Za vedno bom ostal/a depresiven/a.“



„Danes mi ni uspelo. To je škoda, vendar mi bo kdaj drugič gotovo šlo bolje. Torej ne bom obupal/a, ampak še enkrat poskusil/a kakšen drug dan.“



Kako doseči koristnejšo oceno situacije?

3. Spreminjanje perspektive

- Kaj bi rekli dobremu prijatelju, ki se mu je zgodilo nekaj podobnega kot vam?



Spreminjanje perspektive – primer

Primer: Spregledali ste oglas za zanimivo delovno mesto.

- Ves čas premišljujete o tem in si to očitata.
- Namesto tega pomislite, kaj bi v taki situaciji rekli dobremu prijatelju.
- Verjetno bi ga potolažili in našli razloge, zakaj je njegova napaka opravičljiva.

Vaši primeri?



Kako doseči koristnejšo oceno situacije?

4. Izvedite poskus:

Razmišljajo vsi tako kot jaz?

Zaupanja vredno osebo v svoji okolici vprašajte, kako ocenjuje situacije, ki sta jih doživela skupaj (npr.: Kolegica se je med mojo predstavitvijo igrala s svojim mobitelom. Kaj ti misliš, zakaj je to počela?).

Miselni filter, pretirano posploševanje, etiketiranje



Kaj še lahko pomaga pri
miselnih izkrivljenjih?



Kaj še lahko pomaga pri miselnih izkrivljenjih?

- Ko negativen detajl nekega doživetja zasenči vse pozitivne („las v juhi“, „kapljica črnila, ki zamegli vodo“), spremenite scenarij do absurda in vse skupaj obrnite na hec!
- Ne jemljite svojih misli tako resno. Na tak način lahko pridobite nekaj distance in odnose spet vidite take, kot so.

Zavestno pretiravanje

Primer 1

Dogodek	Depresivno ovrednotenje
Ko ste na dopustu, en dan dežuje.	„Cel dopust bo prava katastrofa – gotovo nikoli ne bo nehalo deževati. Moral/a bi ostati doma.“

Možno pretiravanje:

???

Zavestno pretiravanje

Primer 1

Dogodek	Depresivno ovrednotenje
Ko ste na dopustu, en dan dežuje.	„Cel dopust bo prava katastrofa – gotovo nikoli ne bo nehalo deževati. Moral/a bi ostati doma.“

Možno pretiravanje:

Vse obvestite o katastrofi. Več tednov trajajoči nalivi v počitniškem kraju; lokalno prebivalstvo zgradi ladjo in začne z evakuacijo; častili vas bodo kot “preroka” katastrofe in “rešitelja” lokalnega prebivalstva.

Zavestno pretiravanje

Primer 2

Dogodek	Depresivno ovrednotenje
Sami ste oblikovale okraske za božično jelko. Ena zvezdica je slabše oblikovana.	„Sem pravi ničvrednež, ničesar ne znam pravilno. Božično praznovanje je uničeno.“

Možno pretiravanje:

???

Zavestno pretiravanje

Primer 2

Dogodek	Depresivno ovrednotenje
Sami ste oblikovale okraske za božično jelko. Ena zvezdica je slabše oblikovana.	„Sem pravi ničvrednež, ničesar ne znam pravilno. Božično praznovanje je uničeno.“

Možno pretiravanje:

Znanec opazi slabše oblikovan okrask. Navdušen je nad kreativnim pristopom k "tradicionalnemu okraševanju" in vas prosi, da oblikujete celo serijo. Vaši okraski postanejo moderni in cela Slovenija je okrašena s "slabše" oblikovanimi okraski.



Mišljenje in zaključevanje 1

Kaj smo se danes naučili:

- V vsakodnevnem življenju bodite pozorni na depresivne ocene situacij (miselni filter, pretirano posploševanje), o katerih smo se pogovarjali!
- Uporabite ustreznejše ocene situacij, npr:
 - Pri izražanju bodite natančni in orientirani na situacijo.
 - Poskusite ne napovedovati prihodnosti – ostanite tukaj in zdaj!
 - Spremenite perspektivo: („Kaj bi rekli dobremu prijatelju, ki se mu je zgodilo nekaj podobnega kot vam?“).




Mišljenje in zaključevanje 1

Kaj smo se danes naučili:

- Uporabite alternativne strategije, s katerimi npr.:
 - Pridobite distanco, tako da zavestno pretiravate z oceno („zadeve pripeljete do absurda ali jih obrnete na hec“).

Najlepša hvala!



Mišljenje in
zaključevanje

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers
Lisa Schilling	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
viZZZual.com	flickr	On target	CC
Arbron	flickr	Fun with distortions	CC
go_nils	flickr	Inkhart	CC
necrocake	flickr	Hannelore actually works out	CC
Adam Jones, Ph.D	flickr	Pickled Vegetables in a Boutique - Tiradentes - Brazil	CC
JDAC	flickr	Greg	CC