

Dobrodošli na

**Metakognitivnem treningu
za depresijo (D-MKT)**

02/12

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

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

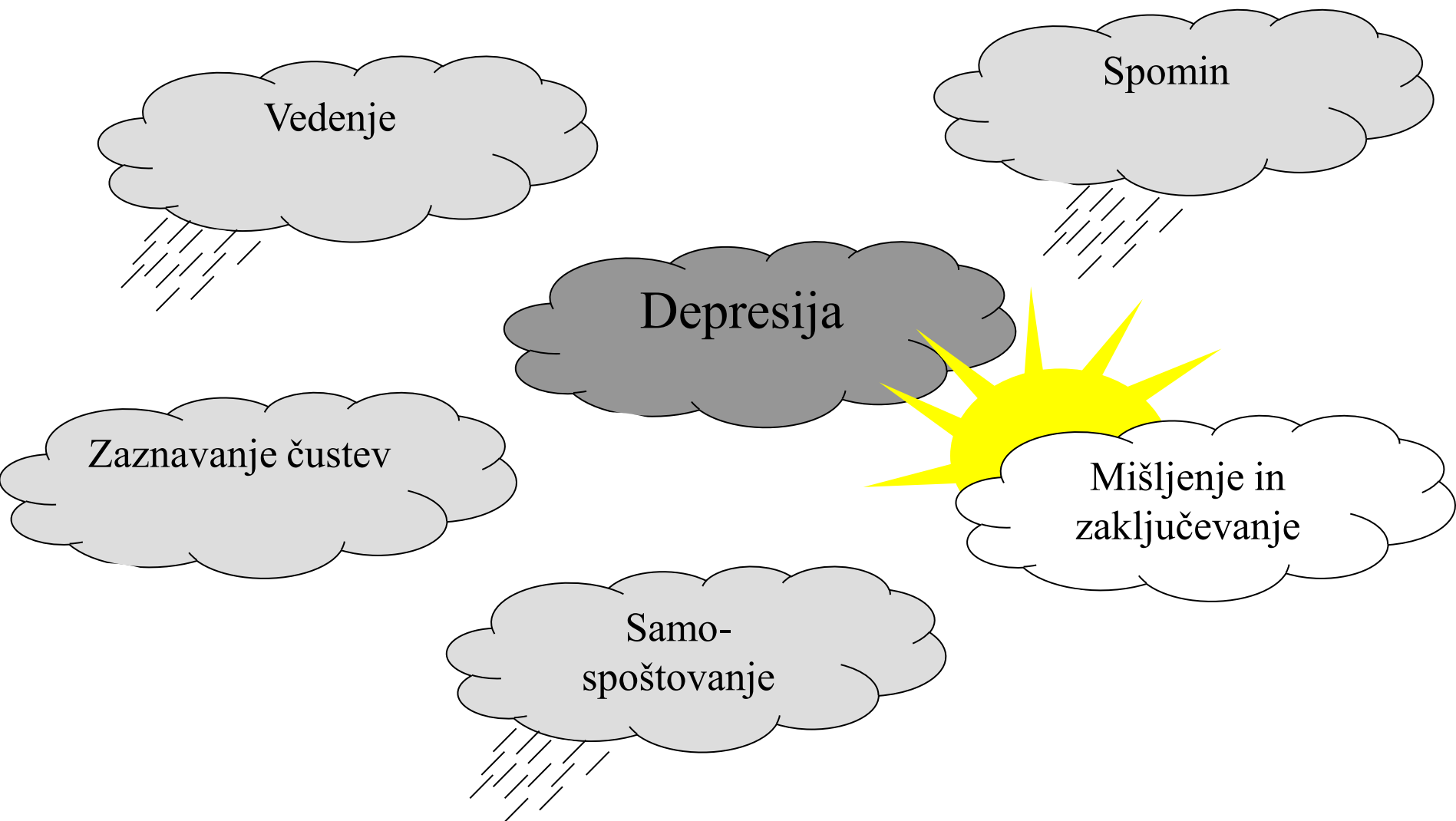


Mišljenje in
zaključevanje



Samo-
spoštovanje

D-MKT: Teme



D-MKT Vsebina treninga



Mišljenje in zaključevanje 4

03/10

"On target" od viZZZual.com

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

Prehitro zaključevanje:

- branje negativnih misli drugih
- napovedovanje prihodnosti



Prehitro zaključevanje

po Hautzinger

- Odločitve sprejmemo na podlagi premalo informacij.

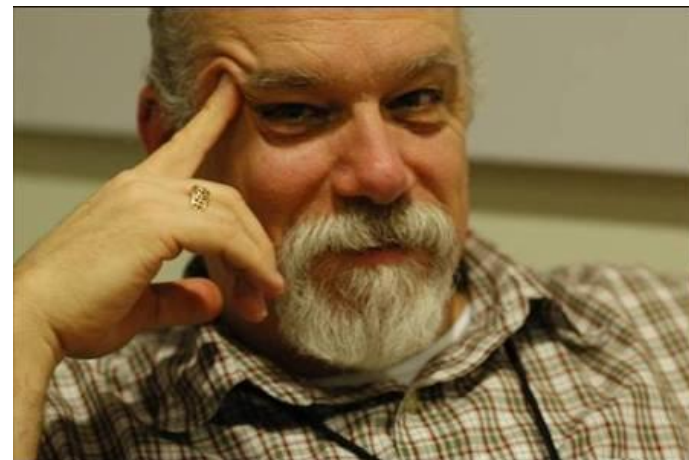
Pri depresiji:

- Stvari **negativno interpretiramo**, čeprav ni nobenih dokazov, ki bi podpirali takšno zaključevanje.
- Depresivne strategije pri tem so poskusi **branja negativnih misli drugih in napovedovanje prihodnosti**.

Prehitro zaključevanje

1. Branje negativnih misli drugih:

- Branje ali predvidevanje negativnih misli.
- Mišljenje, da se nekdo odklonilno vede do nas, ne da bi to preverili.





Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

Kakšna bi bila konstruktivnejša ocena?

Dogodek	Branje negativnih misli	Branje pozitivnih ali nevtralnih misli
Ljudje stojijo skupaj in se smeji. Vi jih opazite.		



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

Kakšna bi bila konstruktivnejša ocena?

Dogodek	Branje negativnih misli	Branje pozitivnih ali nevtralnih misli
Ljudje stojijo skupaj in se smeji. Vi jih opazite.	„Meni se smeji, ker me ne marajo!“	



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

Kakšna bi bila konstruktivnejša ocena?

Dogodek	Branje negativnih misli	Branje pozitivnih ali nevtralnih misli
Ljudje stojijo skupaj in se smeji. Vi jih opazite.	„Meni se smeji, ker me ne marajo!“	„Govorijo o nečem smešnem“, „Veseli so, da me vidijo!“



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

Kakšna bi bila konstruktivnejša ocena?

Dogodek	Branje negativnih misli	Branje pozitivnih ali nevtralnih misli
Ljudje stojijo skupaj in se smeji. Vi jih opazite.	„Meni se smeji, ker me ne marajo!“	„Govorijo o nečem smešnem“, „Veseli so, da me vidijo!“
Na razgovoru svoje delo oklevajoče predstavite.		



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

Kakšna bi bila konstruktivnejša ocena?

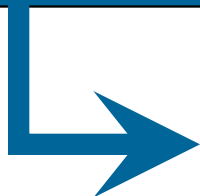
Dogodek	Branje negativnih misli	Branje pozitivnih ali nevtralnih misli
Ljudje stojijo skupaj in se smeji. Vi jih opazite.	„Meni se smeji, ker me ne marajo!“	„Govorijo o nečem smešnem“, „Veseli so, da me vidijo!“
Na razgovoru svoje delo oklevajoče predstavite.	„Šefica gotovo misli, da se nisem dobro pripravila.“	



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

Kakšna bi bila konstruktivnejša ocena?

Dogodek	Branje negativnih misli	Branje pozitivnih ali nevtralnih misli
Ljudje stojijo skupaj in se smeji. Vi jih opazite.	„Meni se smeji, ker me ne marajo!“	„Govorijo o nečem smešnem“, „Veseli so, da me vidijo!“
Na razgovoru svoje delo oklevajoče predstavite.	„Šefica gotovo misli, da se nisem dobro pripravila.“	„Ne morem vedeti, kaj misli moja šefica. Mogoče si misli, da se nusem dobro pripravila, mogoče pa se ji zdi moje poročanje v redu; morda pa je z mislimi ravno pri svoji družini.“



Pozor: enostranskost!



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

ALI: „iz sebe sklepati na druge“

Obstaja razlika med tem, kako vidim sebe, in kako me vidijo drugi!

- Če se počutim ničvredno ali grdo, to ne pomeni, da me drugi enako vidijo.
- Ljudje imajo različna mnenja/poglede/okuse! Kar povežujem s pametjo in privlačnostjo, se drugim morda ne zdi tako.



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

- Ali je koristno poskusiti brati misli drugih ljudi?
 - Prednosti? Nevarnosti?



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

- Ali je koristno poskusiti brati misli drugih ljudi?
 - Prednosti? Nevarnosti?
 - Če misli pravilno uganemo, bomo lahko ustrezno prilagodili svoje vedenje (npr. izogibali se bomo “sovražnikom”). Če pa nimamo prav, si lahko zaman delamo skrbi.



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

- Ali je koristno poskusiti brati misli drugih ljudi?
 - Prednosti? Nevarnosti?
 - Če misli pravilno uganemo, bomo lahko ustrezno prilagodili svoje vedenje (npr. izogibali se bomo “sovražnikom”). Če pa nimamo prav, si lahko zaman delamo skrbi.

- Ali lahko vem, kaj si drugi misli?



Prehitro zaključevanje: Branje negativnih misli drugih

- Ali je koristno poskusiti brati misli drugih ljudi?
 - Prednosti? Nevarnosti?
 - Če misli pravilno uganemo, bomo lahko ustrezno prilagodili svoje vedenje (npr. izogibali se bomo “sovražnikom”). Če pa nimamo prav, si lahko zaman delamo skrbi.
- Ali lahko vem, kaj si drugi misli?
 - Če nekoga dobro poznam, je verjetnost velika. Vseeno pa nikoli ne morem 100-odstotno vedeti, kaj si drugi misli.

Naloga: “Kaj si je umetnik mislil?”

- Na naslednjih slikah poskušajte ugotoviti pravi naslov in izločiti nepravilne.
- Pogovorite se o razlogih *za in proti* vsakemu možnemu naslovu slike.
- Posebej bodite pozorni na lastnosti, ki jasno izključujejo enega izmed naslovov.



- a. Svetobolje
- b. V spomin na mrtve
- c. Dva moža opazujeta luno
- d. Sončni mrk



- a. Svetobolje
- b. V spomin na mrtve
- c. Dva moža opazujeta luno (Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Sončni mrk



- a. Počitek na robu gozda
- b. Beg
- c. Izčrpanost
- d. Poškodovanec



- a. Počitek na robu gozda (Ferdinand Georg Waldmüller, 1793-1865)
- b. Beg
- c. Izčrpanost
- d. Poškodovanec



- a. Dih smrti
- b. Umirajoči otrok
- c. Uspavanka
- d. Mati pri zibki



- a. Dih smrti
- b. Umirajoči otrok
- c. Uspavanka
- d. **Mati pri zibki** (Morisot Berthe, 1872)



- a. Udarec usode
- b. Sedmina
- c. Predanost
- d. Kosilo



- a. Udarec usode
- b. Sedmina
- c. Predanost
- d. **Kosilo** (Albin Egger-Lienz, 1910)



- a. Priznanje varanja
- b. Dvorjenje
- c. Vest o sorodnikovi smrti
- d. Prodajalec rož



- a. Priznanje varanja
- b. Dvorjenje (Karl Zewy)
- c. Vest o sorodnikovi smrti
- d. Prodajalec rož



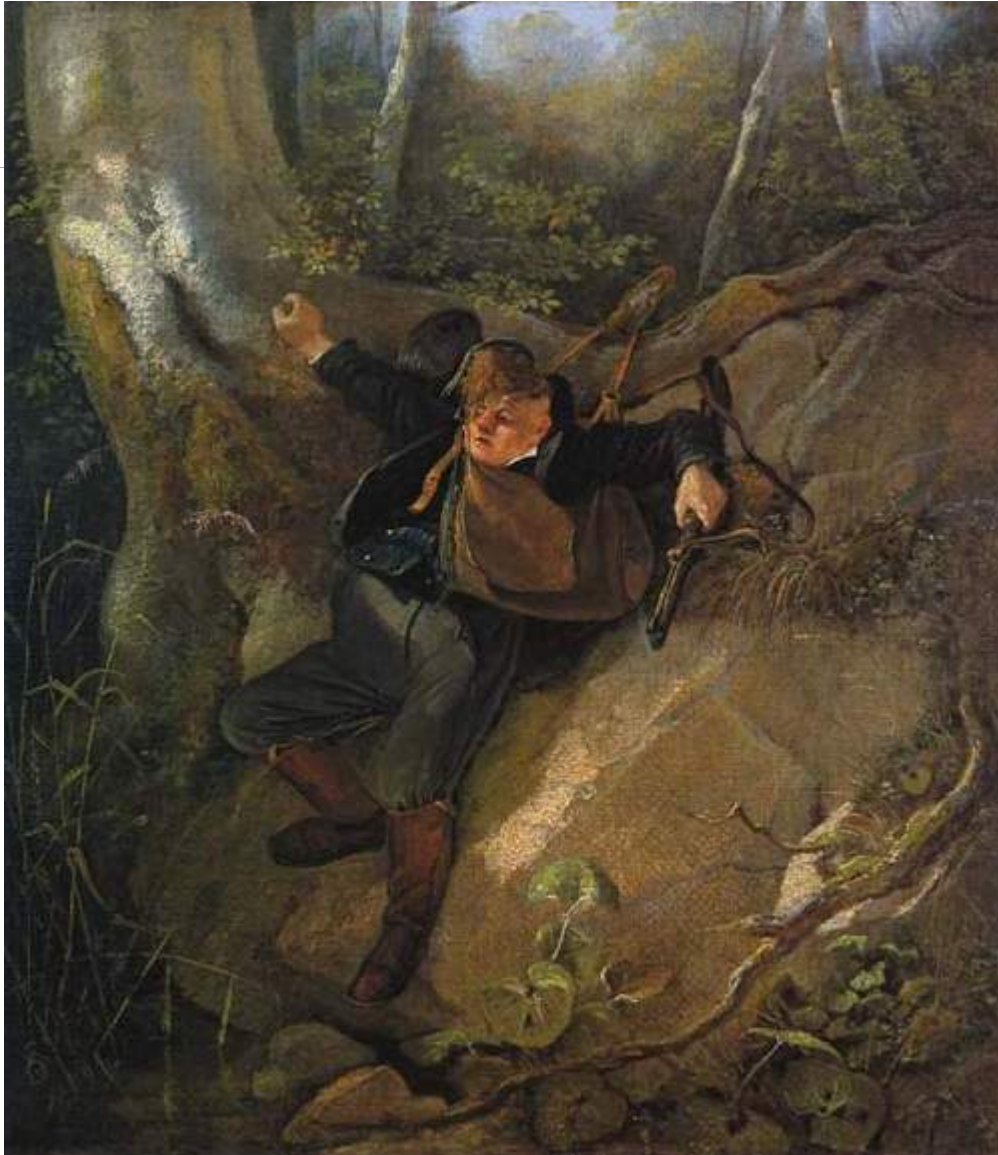
- a. Obisk
- b. Zatonpljen v branje
- c. Pesnik
- d. Dedkova knjižnica



- a. **Obisk** (Carl Spitzweg, 1849)
- b. Zatopljen v branje
- c. Pesnik
- d. Dedkova knjižnica



- a. Soočenje z zverjo
- b. Pijanec
- c. Nočna mora
- d. Lovska nesreča



- a. Soočenje z zverjo
- b. Pijanec
- c. Nočna mora
- d. Lovska nesreča (Carl Spitzweg, 1839)



- a. Zastrupljevalec iz Salamance
- b. Prodajalec vode iz Seville
- c. Poizkušanje vina v Malagi
- d. Pijanec iz Madrida



- a. Zastrupljevalec iz Salamance
- b. Prodajalec vode iz Seville (Diego Velázquez, 1623)
- c. Poizkušanje vina v Malagi
- d. Pijanec iz Madrida



- a. Pedikura
- b. Svetovanje
- c. Amputacija
- d. Občudovalec



- a. Pedikura (Edgar Degas, 1873)
- b. Svetovanje
- c. Amputacija
- d. Občudovalec



- a. Žetev
- b. Večerna molitev
- c. Pogreb
- d. Orač



- a. Žetev
- b. Večerna molitev (Jean-François Millet, 1859)
- c. Pogreb
- d. Orač



- a. Sprehod
- b. Čakanje na ribiški čoln
- c. Žalujoči
- d. Na begu



- a. Sprehod
- b. Čakanje na ribiški čoln (Philip Lodewijk F. Sadée, 1837-1904)
- c. Žalujoči
- d. Na begu

Prehitro zaključevanje

po Hautzinger

2. Napovedovanje prihodnosti:

Pričakovanje, da se bodo stvari slabo iztekale – delanje “črnih” napovedi ali napovedovanje katastrof.



Vam je to poznano?



V depresivnih fazah hitro napovemo katastrofe:

Situacija: Želite iti nakupovat. Pomislite: “Lahko padem!”



V depresivnih fazah hitro napovemo katastrofe:

Situacija: Želite iti nakupovat. Pomislite: “Lahko padem!”

Katastrofična napoved:

- „Lahko bi padla na glavo.“
- „Z glavo lahko udarim ob kamen.“
- „Lahko se onesvestim.“
- „Nihče me ne bo našel.“

Alternativna napoved?



V depresivnih fazah hitro napovemo katastrofe:

Situacija: Želite iti nakupovat. Pomislite: “Lahko padem!”

Katastrofična napoved:

- „Lahko bi padla na glavo.“
- „Z glavo lahko udarim ob kamen.“
- „Lahko se onesvestim.“
- „Nihče me ne bo našel.“

Alternativna napoved?

- „Lahko bi padla na vse štiri.“
- „Z glavo lahko udarim ob nekaj mehkega.“
- „Lahko se mi samo malo zavrti.“
- „Lahko vstanem in pokličem pomoč.“

Na vsaki točki lahko izstopite!



Možne posledice

S takim načinom mišljenja se lahko zgodi, da vaša predvidevanja postanejo resničnost (-> samouresničujoča se prerokba). Npr. če si pred končanim delom vedno znova govorite, da vam ne bo pravočasno uspelo.

Potem govorite, da ste takoj vedeli, da vam ne bo pravočasno uspelo.

(-> potrditev pristranskosti).

Tri slike spodaj pripadajo isti kategoriji. Kateri?



Predlagajte, kakšna slika bi morala nadaljevati niz,
da bi preverili pravilnost svoje predpostavke.

Dobili boste povratne informacije (“pravilno” ali “nepravilno”).

Če ste prepričani, v katero kategorijo pripadajo, povejte odgovor.

Kategorija: narava!

Druge možnosti:



Pogosta napaka: Veliko ljudi išče le informacije, ki so v skladu z njihovim prepričanjem (tukaj: navidez pravilen odgovor naravne katastrofe), ne pa nasprotujoče informacije (zaradi predsodka potrjevanja). Pogosto se ne upošteva drugih možnosti.

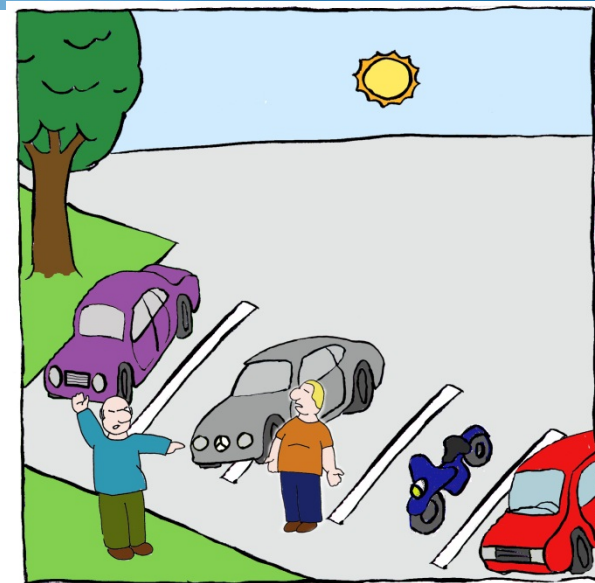
- Ljudje z depresijo pri drugih pogosto vidijo predvsem namige na negativne misli (npr. kritičen izraz na obrazu).
- To lahko vodi do enostranskih prepričanj in celo utrdi napačne zaključke.

Vaja

Vaja

- Pokazali vam bomo zaporedje treh slik, ki ilustrirajo en dogodek in vam ponudili nekaj možnih razlag.
- Slike vam bomo pokazali v obrnjenem vrstnem redu, najprej zadnjo, na koncu pa prvo.
- Po tem, ko vam bomo pokazali sliko, vas bomo prosili, da ocenite verjetnost ali možnost za vsako od ponujenih razlag. Trditve boste vsakič, ko vam bomo pokazali novo sliko, ponovno ocenili.
- Prosim pogovarjajte se v skupini, kako prepričani ste v svojo oceno.

Kako verjetna se vam zdi vsaka od možnosti?



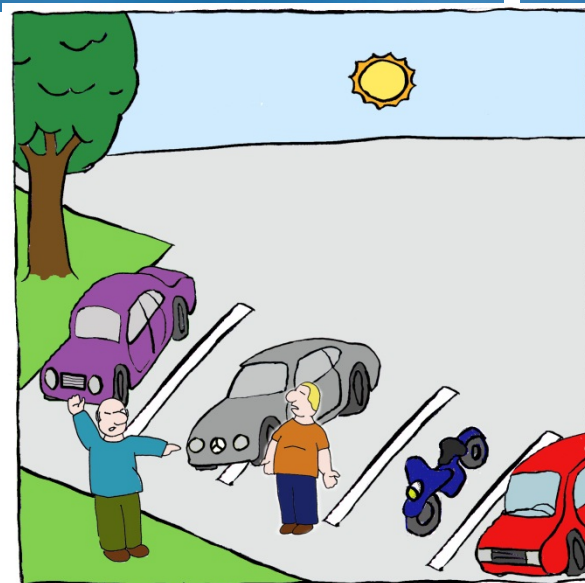
3

- 1) Moška se kregata zaradi parkirnega prostora v senci.
- 2) Moški upravičeno kritizira drugo osebo, ker je zasedla dva parkirna prostora.
- 3) Voznik sivega avtomobila je neupravičeno kritiziran.
- 4) Moška se ne strinjata glede cene avtomobila.

Se je vaše mnenje z novo sliko spremenilo?



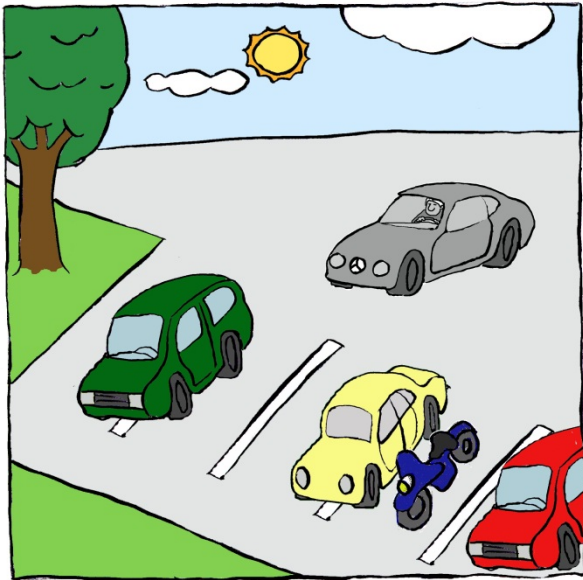
2



3

- 1) Moška se kregata zaradi parkirnega prostora v senci.
- 2) Moški upravičeno kritizira drugo osebo, ker je zasedla dva parkirna prostora.
- 3) Voznik sivega avtomobila je neupravičeno kritiziran.
- 4) Moška se ne strinjata glede cene avtomobila.

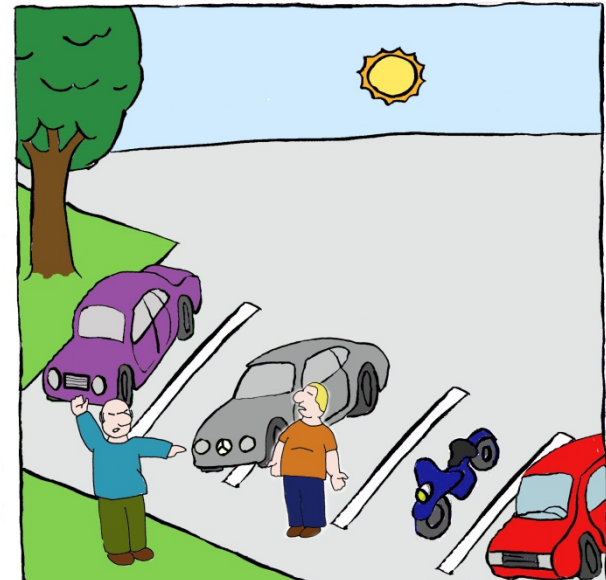
Prosim, ponovno ocenite verjetnost!



1

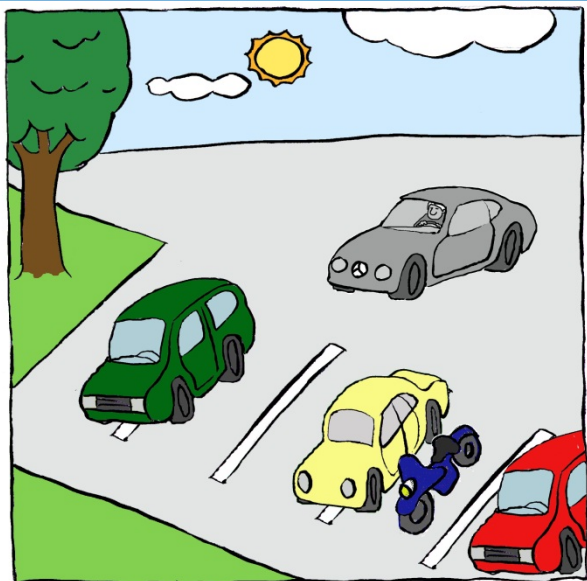


2



3

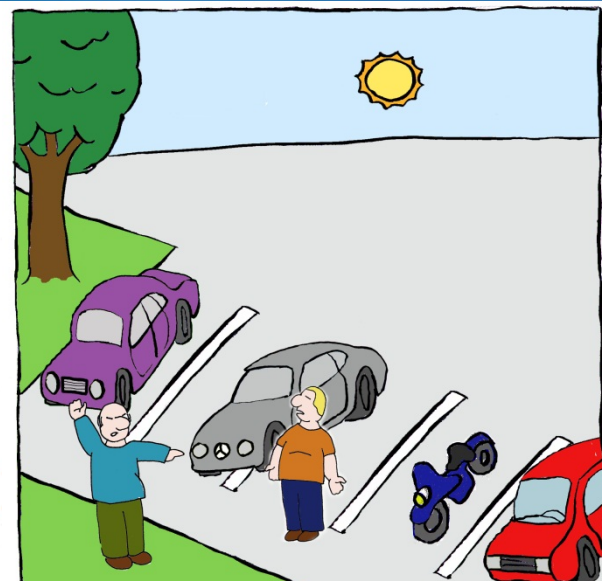
- 1) Moška se kregata zaradi parkirnega prostora v senci.
- 2) Moški upravičeno kritizira drugo osebo, ker je zasedla dva parkirna prostora.
- 3) Voznik sivega avtomobila je neupravičeno kritiziran.
- 4) Moška se ne strinjata glede cene avtomobila.



1



2



3

- 1) Moška se kregata zaradi parkirnega prostora v senci.
- 2) Moški upravičeno kritizira drugo osebo, ker je zasedla dva parkirna prostora.
- 3) Voznik sivega avtomobila je neupravičeno kritiziran.
- 4) Moška se ne strinjata glede cene avtomobila.



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se danes naučili:

- Bodite pozorni na prezgodnje zaključke (branje negativnih misli drugih, napovedovanje prihodnosti) v vsakdanjem življenju.
- Razmislite o tem, da prehitre odločitve pogosto pripeljejo do napak (kot so pokazali primeri s slikami in zgodbico).
- Vedno je dobro upoštevati različne informacije in razlage, npr. namesto negativnih razmisliti tudi o pozitivnih ali nevtralnih mislih drugih.
- Ko “napoveste katastrofo”, poskusite najti tudi alternative.

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
viZZual.com	flickr	On target	CC
Arbron	flickr	Fun with distortions	CC
alexmuse	flickr	I can read your mind.	CC
giraffes	flickr	crystal ball	CC
au_tiger01	flickr	Hurricane Gustav. Mississippi	CC
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	CC
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	CC
shazwan	flickr	beach	CC
Wickboldt	flickr	scotland	CC
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	CC

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
Janne Hottenrott	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	[untitled]	PP
<p>All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).</p> <p>Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.</p>			