

Dobrodošli na

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

# 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

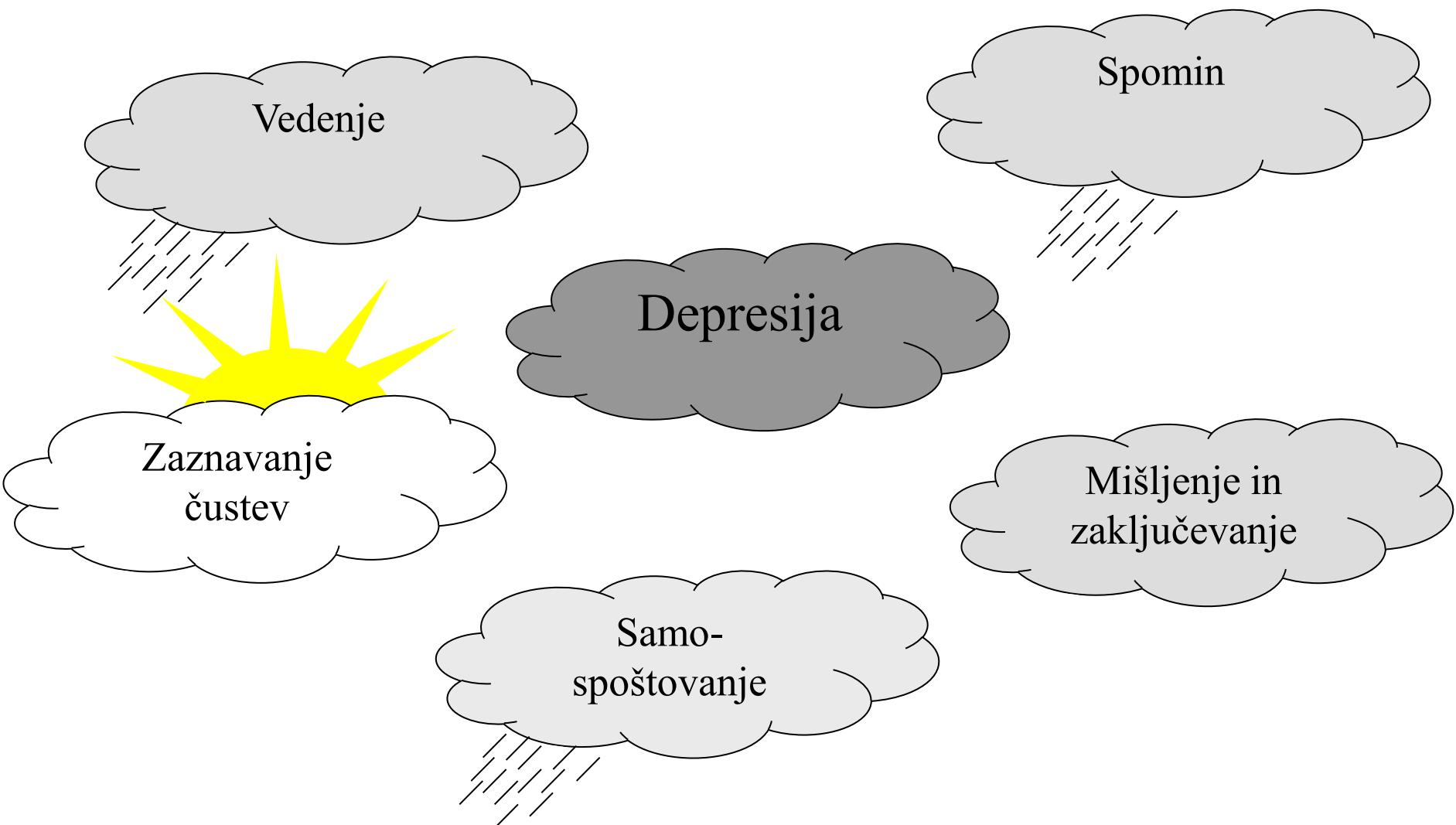
Spomin

Depresija

Zaznavanje  
čustev

Mišljenje in  
zaključevanje

Samo-  
spoštovanje



# D-MKT Vsebina treninga:



## **Zaznavanje čustev**

03/12

*"On target" od viZZZual.com*

# Zaznavanje znakov o čustvih

Primer: Oseba prekriža roke.

*Zakaj?*





# Zaznavanje znakov o čustvih

Primer: Oseba prekriža roke.

*Zakaj?*

**Kaj pomaga pri odgovoru?**



# Zaznavanje znakov o čustvih

Primer: Oseba prekriža roke.

*Zakaj?*

## **Kaj pomaga pri odgovoru?**

- **Znanje o osebi** → Ali je pogosto prestrašena, arogantna, itd.?
- **Okolica/situacija** → Če nekdo pozimi prekriža roke, ga verjetno zebe!
- **Opazovanje samega sebe** → Kdaj jaz prekrižam roke? (**Ampak: previdno!** Ni vedno mogoče na podlagi sebe sklepati o drugih!)
- **Izraz na obrazu (mimika)** → Ali oseba gleda prijazno, jezno, itd.?

# Kako je to povezano z depresijo?

Študije poročajo, da veliko ljudi z depresijo ...

- težko prepozna izraze čustev drugih ljudi
- in da **nevtralne** čustvene izraze pogosto ocenijo kot **žalostne**.

Naštejte nekaj osnovnih čustev

# Naštejte nekaj osnovnih čustev

- veselje
- presenečenje
- strah
- žalost
- jeza
- gnus

osnovna čustva

- sram
- krivda

družbeno pogojena  
čustva

# Različna osnovna čustva

Včasih je lahko prepoznati, kaj drugi občuti, posebno če imamo na voljo še dodatne informacije.

?



?



?



?



?



# Različna osnovna čustva

Včasih je lahko prepoznati, kaj drugi občuti, posebno če imamo na voljo še dodatne informacije.

Žalost



Jeza



Veselje



Gnus



Presenečenje



1.

2.

3.

4.

5.



Veliko težje je, kadar ne poznamo osebe ali okoliščin!



1.

2.

3.

4.

5.



Veliko težje je, kadar ne poznamo osebe ali okoliščin!

Prosim, poskusite prepoznati čustvene izraze na slikah od 1 do 5.

1.

2.

3.

4.

5.



žalost

jeza

presenečenje

strah

veselje

Veliko težje je, kadar ne poznamo osebe ali okoliščin!

Prosim, poskusite prepoznati čustvene izraze na slikah od 1 do 5.

# Vaja

Na naslednjih diapozitivih boste videli sliko ali del slike. Poskušajte ugotoviti, kaj oseba na sliki razmišlja ali občuti.

*Izrez!*



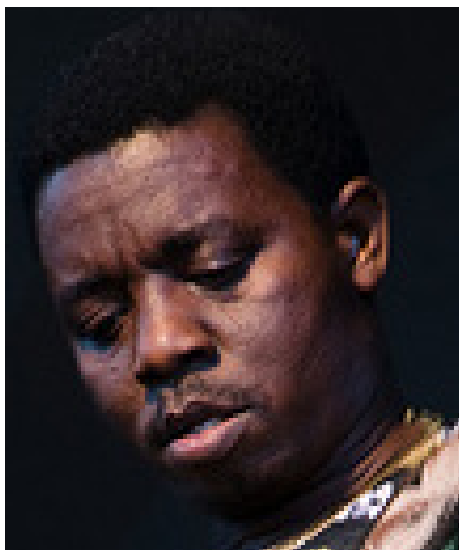
1. Deklica je prestrašena, ker njen prst krvavi.
2. Deklica je presenečena nad igračko.
3. Deklica je navdušena nad rojstnodnevno torto.
4. Dekličin sladoled je padel na tla.

Veselje!



1. Deklica je prestrašena, ker njen prst krvavi.
2. Deklica je presenečena nad igračko.
3. Deklica je navdušena nad rojstnodnevno torto.
4. Dekličin sladoled je padel na tla.

## *Izrez!*



1. V cerkvi/pogrebni procesiji
2. Med pridigo
3. Gospod strastno igra na inštrument
4. Dvigovalec uteži

## Strast!



1. V cerkvi/pogrebni procesiji
2. Med pridigo
3. Gospod strastno igra na inštrument
4. Dvigovalec uteži

*Izrez!*



1. Na vlakcu smrti
2. Pri zobozdravniku
3. Ravno bo ugriznil v kolač.
4. Krik zaradi ognja
5. Na ognjišču se je opekel v prst.



## (Pred-)veselje!



1. Na vlakcu smrti
2. Pri zobozdravniku
3. Ravno bo ugriznil v kolač.
4. Krik zaradi ognja
5. Na ognjišču se je opeknel v prst.

*Izrez!*



1. Na pogrebu
2. Družinska fotografija
3. Fant je ravnokar ujel veliko ribo.
4. Fanta je strah leva v kletki.

## Ponos!



1. Na pogrebu
2. Družinska fotografija
3. Fant je ravnokar ujel veliko ribo.
4. Fanta je strah leva v kletki.

*Izrez!*



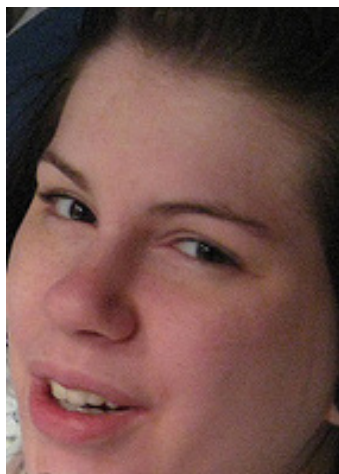
1. Fantu hrana ne tekne.
2. Fant se spogleduje z natakario.
3. Fant se bo ravno udeležil pretepa.
4. Fant praznuje s svojimi prijatelji.

## Veselje!



1. Fantu hrana ne tekne.
2. Fant se spogleduje z natakario.
3. Fant se bo ravno udeležil pretepa.
4. Fant praznuje s svojimi prijatelji.

*Izrez!*



1. Gospa je žalostna zaradi bolne mame.
2. Gospa je ravno postala mama.
3. Gospa sedi v avtu in se pogovarja z voznikom.
4. Gospa čaka, da bo vlakec smrti speljal.

## Veselje!



1. Gospa je žalostna zaradi bolne mame.
2. Gospa je ravno postala mama.
3. Gospa sedi v avtu in se pogovarja z voznikom.
4. Gospa čaka, da bo vlakec smrti speljal.

*Izrez!*



1. Gospoda skrbi zaradi bolnega psa.
2. Gospoda je strah.
3. Gospod vozi ladjo.
4. Gospod je ravno sredi dviga denarja z bančnega računa.



## Veseljje/zadovoljstvo!



1. Gospoda skrbi zaradi bolnega psa.
2. Gospoda je strah.
3. **Gospod vozi ladjo.**
4. Gospod je ravno sredi dviga denarja z bančnega računa.

# Prvi zaključek!

- Izrazov obraza in gest ne moremo vedno enoznačno interpretirati!
- Mnogo ljudi ne kaže čustev z izrazom, lahko zaradi bolezni (npr. parkinsonova bolezen). Zato težje sklepamo o njihovem notranjem doživljanju.
- Preden si razložimo izraze na obrazu in geste, moramo upoštevati različne informacije (situacija, predhodno znanje o osebi; če je možno, direktno vprašajte osebo).

# Kaj občutite, ko opazujete osebo na fotografiji?



Bi občutili enako, če bi bili veseli, žalostni ali jezni?

# Kaj občutite, ko opazujete osebo na fotografiji?



**Vaše razpoloženje:**



veseli



žalostni



nezaupljivi

**Možna ocena:**

???

???

???

# Kaj občutite, ko opazujete osebo na fotografiji?



## Vaše razpoloženje:



veseli



žalostni



nezaupljivi

## Možna ocena:

... dobro izgleda, rad bi se pogovarjal z njo

...

... nekdo, kot je ona, gotovo misli,  
da sem dolgočasen ...

... gotovo me opravlja ...

# Drugi zaključek

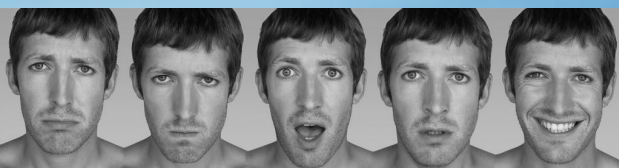
- Študije kažejo, da lastno razpoloženje vpliva na to, kako interpretiramo geste in izraze obraza drugih!
- Pri depresivnem razpoloženju pogosto predvidevamo negativne misli sogovornika (“branje negativnih misli drugih”).
- Znake o čustvih torej interpretiramo skozi siva očala, ne pa skozi roza.





# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

???

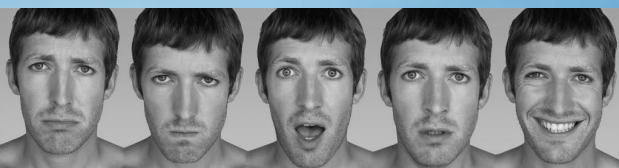


# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

## 1. Čustva pomagajo pri **komunikaciji**

- Čustva se kažejo na obrazu in imajo podobno vlogo kot besede. Po navadi sporočilo prenesejo hitreje kot govornica.





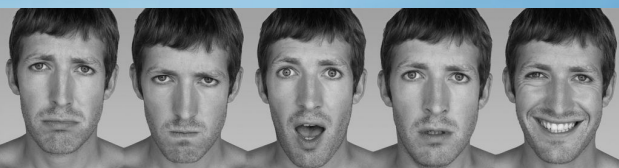
# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

## 1. Čustva pomagajo pri komunikaciji

- Čustva se kažejo na obrazu in imajo podobno vlogo kot besede. Po navadi sporočilo prenesejo hitreje kot govornica.

### Primeri depresije kot sredstva komunikacije?

- ???



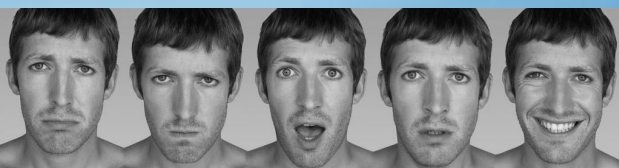
# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

## 1. Čustva pomagajo pri **komunikaciji**

- Čustva se kažejo na obrazu in imajo podobno vlogo kot besede. Po navadi sporočilo prenesejo hitreje kot govornica.

### Primeri depresije kot sredstva komunikacije?

- Depresivna čustva lahko sporočajo o potrebi po pomoči.



# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

## 2. Čustva omogočijo **vedenje**

- Čustva nam pomagajo, da se v pomembnih situacijah vedemo hitro in brez oklevanja.
- Povzročijo pomembne spremembe v telesu, npr. ko nas je strah, se poveča frekvenca srčnega utripa, da nas pripravi na beg (tek).



# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

## 2. Čustva omogočijo vedenje

- Čustva nam pomagajo, da se v pomembnih situacijah vedemo hitro in brez oklevanja.
- Povzročijo pomembne spremembe v telesu, npr. ko nas je strah, se poveča frekvenca srčnega utripa, da nas pripravi na beg (tek).

### Primeri, kako lahko depresija omogoči vedenje?

- ???



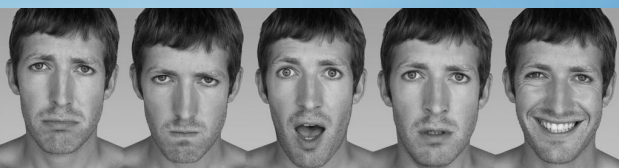
# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

## 2. Čustva omogočijo vedenje

- Čustva nam pomagajo, da se v pomembnih situacijah vedemo hitro in brez oklevanja.
- Povzročijo pomembne spremembe v telesu, npr. ko nas je strah, se poveča frekvenca srčnega utripa, da nas pripravi na beg (tek).

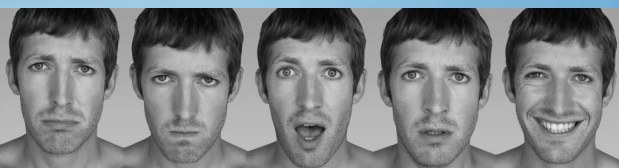
## Primeri, kako lahko depresija omogoči vedenje?

- Umik (“lizanje ran”)
- Možnost, da se dolgoročno umaknete iz pretiranih obremenitev in obnovite zalogo energije.
- Odpoved nedosegljivim in nerealističnim ciljem



# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

3. Čustva poskrbijo, da se počutimo **žive!**
  - Predstavljajte si, da sploh ne bi imeli čustev, tudi pozitivnih ne.
  
4. Čustva posredujejo **informacije**
  - včasih celo, preden se nečesa zavemo (pri ogroženosti npr. občutek: “Nekaj je čudno.”).
  - Čustva so pomembna pri oblikovanju vsakdanjih vtisov (“občutek v trebuhu”).

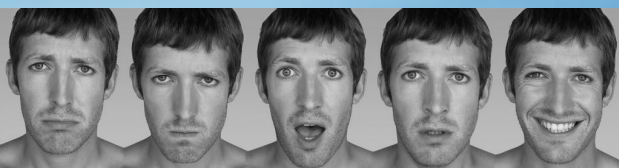


# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

3. Čustva poskrbijo, da se počutimo **žive!**
  - Predstavljajte si, da sploh ne bi imeli čustev, tudi pozitivnih ne.
  
4. Čustva posredujejo **informacije**
  - včasih celo, preden se nečesa zavemo (pri ogroženosti npr. občutek: “Nekaj je čudno.”).
  - Čustva so pomembna pri oblikovanju vsakdanjih vtisov (“občutek v trebuhu”).

**Primeri, na kaj bi lahko nakazovala depresivna občutja?**

- ???



# Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

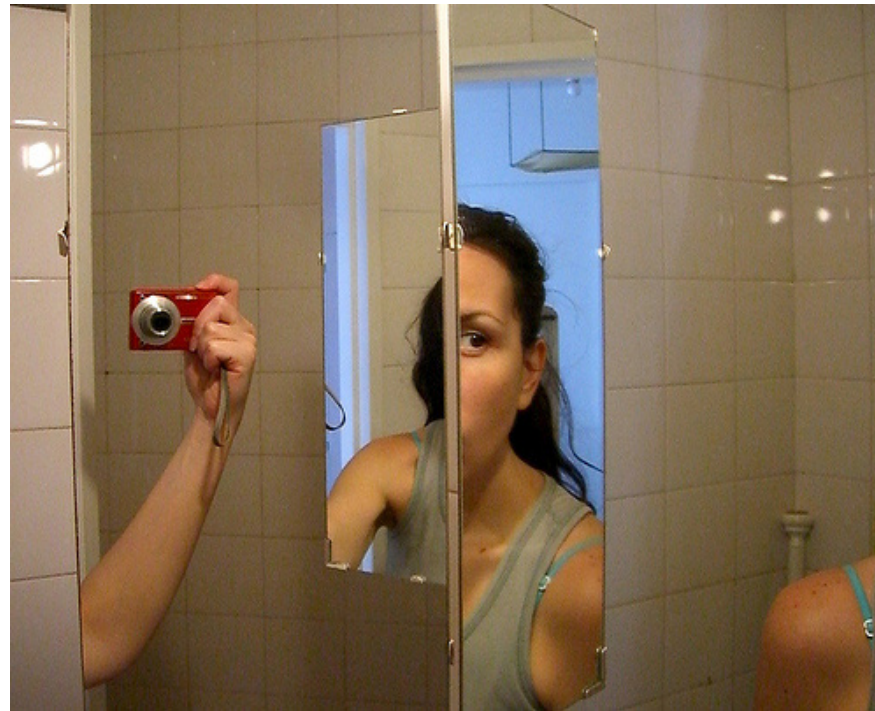
3. Čustva poskrbijo, da se počutimo **žive!**
  - Predstavljajte si, da sploh ne bi imeli čustev, tudi pozitivnih ne.
  
4. Čustva posredujejo **informacije**
  - včasih celo, preden se nečesa zavemo (pri ogroženosti npr. občutek: “Nekaj je čudno.”).
  - Čustva so pomembna pri oblikovanju vsakdanjih vtisov (“občutek v trebuhu”).

## Primeri, na kaj bi lahko nakazovala depresivna občutja?

- Izčrpanost
- Preobremenjenost
- Nerešeni konflikti



# Ali čustva vedno zrcalijo resničnost?



# Ali čustva vedno zrcalijo resničnost?



- Ne, čustva niso vedno “pravilna”!
  - Če se počutim ničvrednega, to ne pomeni, da sem ničvreden!
  - Včasih so čustva torej tudi slab nasvet!
- Ljudje z depresijo se pogosto nagibajo k “**čustvenim dokazom**”, tj. sklepajo, da negativna čustva izražajo točno to, kar je res („Jaz sem užaljen – torej si me moral užaliti!”).



# Dejavniki, s katerimi lahko pozitivno vplivamo na čustva

1. **Telesno zdravje:** Pazite na svoje telo; pravočasno pojdite k zdravniku.
2. **Uravnotežena prehrana:** Poskusite jesti v količinah, ki vam ustrezajo (ne premalo in ne preveč). Izogibajte se pomanjkanju (npr. ogljikovih hidratov).
3. **Nobenih substanc:** Izogibajte se npr. drogam, alkoholu, kavi.
4. **Dovolj spanja:** Pomagajte si s higieno spanja (npr. spanje samo v postelji, popoldne nobenih napitkov, ki vsebujejo kofein, pred spanjem ne glejte televizije)
5. **Gibanje:** vsak dan se gibajte (najmanj 20 minut na dan)



# Zaznavanje čustev

## **Kaj smo se danes naučili:**

- Vedenje, ki se ujema s čustvi, je zelo učinkovito. Služi veliko funkcijam in je pomembno za preživetje.
- Vendar pa čustva ne ustrezajo vedno “dejstvom: Ker se počutim odklonjenega, še ne pomeni, da so me odklonili.
- Izraz na obrazu in geste so pomemben vir informacij o čustvih. Vendar pa se včasih tudi zmotimo!
- Preden si razložimo izraz na obrazu in geste, moramo upoštevati različne informacije (situacije, znanje o osebi itd.).



# Zaznavanje čustev

## **Kaj smo se danes naučili:**

- Lastno razpoloženje močno vpliva na to, kako zaznavamo okolico.
- Poskusite pozitivno vplivati na svoje razpoloženje tudi z dejavniki, kot so prehrana, gibanje in spanje.

**Najlepša hvala!**



Zaznavanje  
čustev

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](http://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](http://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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>
Lisa Schilling	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
viZZual.com	flickr	On target	CC
--	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
<i>seyed mostafa zamani</i>	flickr	<i>mourning</i>	CC
<i>soylentgreen23</i>	flickr	"3."	CC
<i>Hellolapomme</i>	flickr	<i>mariageLRV-2</i>	CC
<i>von Jinglejammer</i>	flickr	<i>Disgusting worms</i>	CC
<i>dawnzy58</i>	flickr	<i>Surprised Caroline</i>	CC
<i>stuandgravy</i>	flickr	<i>5 Emotions</i>	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](http://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](http://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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>
cambodia4kidsorg	flickr	Beth's 52nd Birthday	CC
coftoncountry	flickr	Carl Hodge Cofton Holidays	CC
nickdigital	flickr	Celebrate Brooklyn, NY, Brooklyn, African Music Festival, Summer 2009, (92 of 123)	CC
<i>hectorir</i>	flickr	<i>Craig's Surprise Birthday</i>	CC
<i>Silveira Neto</i>	flickr	<i>OSUM Pizza Party do CEJUG</i>	CC
madaise	flickr	<i>Anna Riley - Birth Day</i>	CC
<i>inevernu</i>	flickr	<i>Captain</i>	CC
<i>pumpkincat210</i>	flickr	<i>Sunny self portrait</i>	CC
<i>Aaron Jack</i>	flickr	<i>Matt's Pink Glasses</i>	CC
<i>TheAlieness GiselaGiardino<sup>23</sup></i>	flickr	<i>analyzing mirror self-recognition</i>	CC