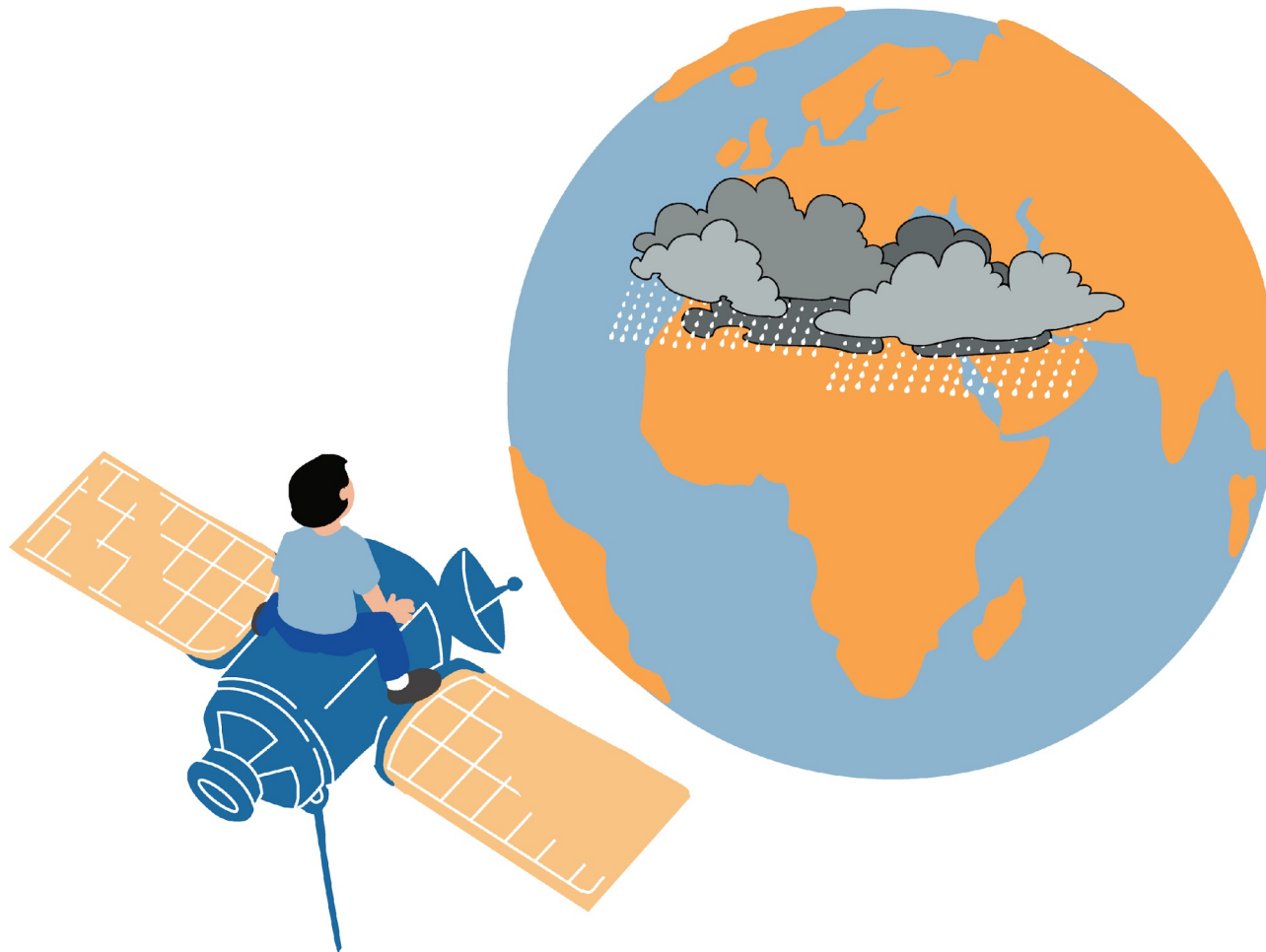




抑鬱症元認知訓練小組

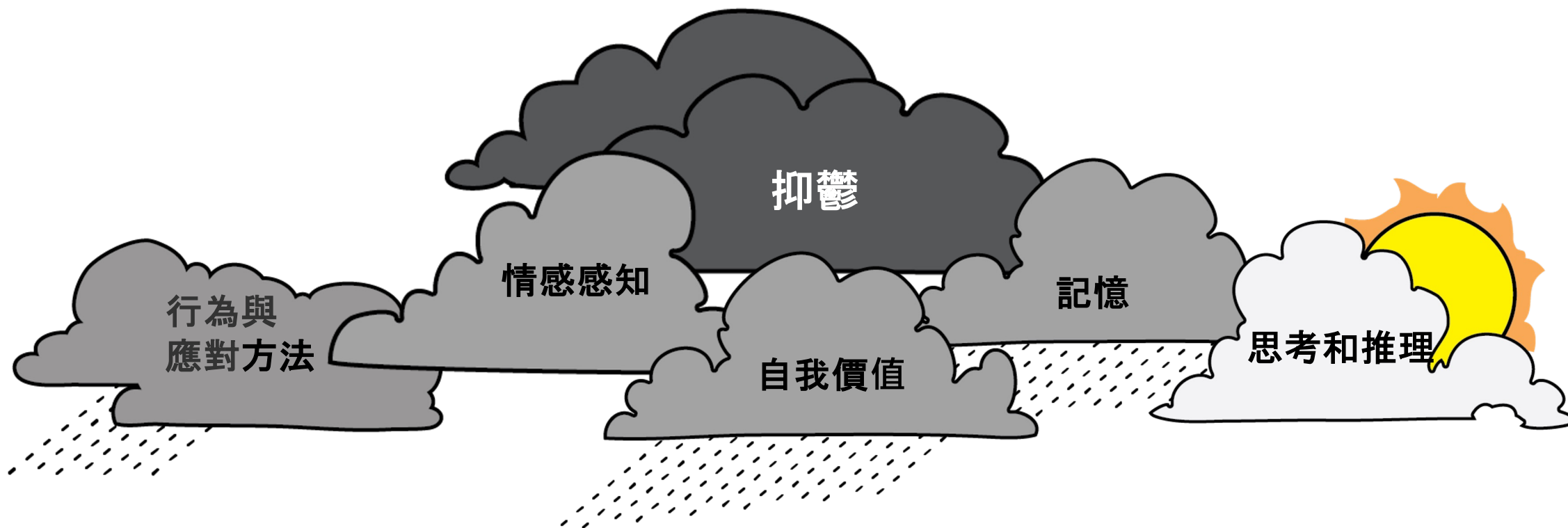


抑鬱症元認知訓練:衛星視角





今天的主題





上一節

- 你有何跟進?
- 你有疑問或成功的故事嗎?



元認知訓練

抑鬱症元認知訓練 5 – 思考和推理 3



『思考和推理』與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五分之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。



『思考和推理』與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五份之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。
- 不少抑鬱症患者在處理資訊時會與常人不同。



『思考和推理』與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五份之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。
- 不少抑鬱症患者在處理資訊時會與常人不同。
- 這些負面思維通常是單方面，被稱為『思維扭曲』。這些思維會發展及維持抑鬱症。



抑鬱症的思維扭曲

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. 放大或縮小
2. 抑鬱的歸因風格





即時說出 ...

2 件事情

- 今天不太順利的
- 今天順利的





即時說出 ...

2 件事情

- 今天不太順利的
- 今天順利的

哪一個較容易處理?





即時說出 ...

2 件事情

- 今天不太順利的
- 今天順利的

哪一個較容易處理？

哪一個更困擾你？





放大及縮小

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989





放大及縮小

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 放大你的錯誤及問題的**程度**和**嚴重性**





放大及縮小

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 放大你的錯誤及問題的**程度和嚴重性**
- 縮小你的能力或待它們為不重要





放大及縮小

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 放大你的錯誤及問題的**程度和嚴重性**
- 縮小你的能力或待它們為**不重要**



你有經歷過任何這些情況嗎?





放大及縮小 例子





事件	放大或縮小 一個更有效的想法
 <p>單車爆胎而你成功維修了。</p>	<p>???</p> <p>???</p>
 <p>你忘記了你將要介紹給群組的人的名字。</p>	<p>???</p> <p>???</p>



放大及縮小 例子





事件	放大或縮小 一個更有效的想法
 <p>單車爆胎而你成功維修了。</p>	<p>「所有人都可以做到的。這沒有什麼特別。」</p> <p>???</p>
 <p>你忘記了你將要介紹給群組的人的名字。</p>	<p>???</p> <p>???</p>



放大及縮小 例子





事件	放大或縮小 一個更有效的想法
 <p>單車爆胎而你成功維修了。</p>	<p>「所有人都可以做到的。這沒有什麼特別。」</p> <p>「我擅長維修單車車胎。因為我不需要幫助，我甚至可以為其他人提供協助。後胎通常較難修理。」</p>
 <p>你忘記了你將要介紹給群組的人的名字。</p>	<p>???</p> <p>???</p>



放大及縮小 例子





事件	放大或縮小 一個更有效的想法
 <p>單車爆胎而你成功維修了。</p>	<p>「所有人都可以做到的。這沒有什麼特別。」</p> <p>「我擅長維修單車車胎。因為我不需要幫助，我甚至可以為其他人提供協助。後胎通常較難修理。」</p>
 <p>你忘記了你將要介紹給群組的人的名字。</p>	<p>「不好了，這非常尷尬。她一定認為的不喜歡她，並不想她在這裏。我真是太不敏銳了。」</p> <p>???</p>



放大及縮小 例子





事件	放大或縮小 一個更有效的想法
 <p>單車爆胎而你成功維修了。</p>	<p>「所有人都可以做到的。這沒有什麼特別。」</p> <p>「我擅長維修單車車胎。因為我不需要幫助，我甚至可以為其他人提供協助。後胎通常較難修理。」</p>
 <p>你忘記了你將要介紹給群組的人的名字。</p>	<p>「不好了，這非常尷尬。她一定認為的不喜歡她，並不想她在這裏。我真是太不敏銳了。」</p> <p>「所有人都会偶爾忘記一個人的名字。這不是很大的問題。因此經常有名牌的存在。」</p>



放大及縮小 例子



事件	放大或縮小 一個更有效的想法
 正面事件	<p>???</p> <p>???</p>
 負面事件	<p>???</p> <p>???</p>



抑鬱的歸因風格

歸因 = 你對情況的自我解釋 (例如, 責怪於自己或他人)



抑鬱的歸因風格

歸因 = 你對情況的自我解釋 (例如, 責怪於自己或他人)

我們經常忽視相似的情況可以出自完全不同的成因的事實。



抑鬱的歸因風格

歸因 = 你對情況的自我解釋 (例如, 責怪於自己或他人)

我們經常忽視相似的情況可以出自完全不同的成因的事實。

有什麼原因可以導致以下情況呢？



「當你說話時，其他人開始大笑。」

原因 ...

我？

其他人？

情況或是巧合？





「當你說話時，其他人開始大笑。」



原因 ...

我:

- 我說了一些有趣的事情
- 我不被喜歡

其他人:

- 有一個人說了好笑的笑話而我沒有聽到
- 這些人不認真

巧合或機率:

- 當我說話時，有些有趣的事情發生了而我沒有注意到
- 我沒有注意到，但我犯了一個有趣的口誤我沒有注意到



這跟抑鬱症有什麼關係？

- 研究發現抑鬱症患者傾向把負面事件責怪於自己！





這跟抑鬱症有什麼關係？

- 研究發現抑鬱症患者傾向把負面事件責怪於自己！

這種抑鬱的歸因風格可以帶來什麼結果？





這種抑鬱的歸因風格可以帶來什麼結果？

- 下降的自我價值 (例如, 「我是一個失敗者。」)
- 悲傷, 沮喪
- 因害怕犯錯而抽離
- ...

留意一面倒的解釋!



這種抑鬱的歸因風格可以帶來什麼結果？

- 下降的自我價值 (例如, 「我是一個失敗者。」)
- 悲傷, 沮喪
- 因害怕犯錯而抽離
- ...



留意一面倒的解釋!



當你說話時，其他人開始大笑。

考慮一個包括不同原因，較全面的解釋 (綜合個人，他人及情景)



當你說話時，其他人開始大笑。

考慮一個包括不同原因，較全面的解釋 (綜合個人，他人及情景)

- 「這些人們經常很幼稚。而且，我可能沒有留意到一個有趣的情況或口誤。這些使我感到不安。我很容易擔憂。」



當你說話時，其他人開始大笑。

考慮一個包括不同原因，較全面的解釋 (綜合個人，他人及情景)

- 「這些人們經常很幼稚。而且，我可能沒有留意到一個有趣的情況或口誤。這些使我感到不安。我很容易擔憂。」
- 「也許下次我不用對自己這麼嚴厲，在責怪自己前，可以先問其他人為什麼他們在大笑。」



抑鬱的歸因風格對待負面事件的影響



如果你更加小心，他們便不會取分了！



歸因: 自身

(例子: 「這是我的錯！我一定要向支持者道歉！」)

壞處: ???

好處: ???

歸因: 其他人/情況

(例子: 「這是守門員的錯！；草地太滑了。」)

壞處: ???

好處: ???



抑鬱的歸因風格對待負面事件的影響



如果你更加小心，他們便不會取分了！



歸因: 自身

(例子: 「這是我的錯！我一定要向支持者道歉！」)

壞處: 降低自信，增加抑鬱及感到內疚

好處: ???

歸因: 其他人/情況

(例子: 「這是守門員的錯！；草地太滑了。」)

壞處: ???

好處: ???



抑鬱的歸因風格對待負面事件的影響



如果你更加小心，他們便不會取分了！



歸因: 自身

(例子: 「這是我的錯！我一定要向支持者道歉！」)

壞處: 降低自信，增加抑鬱及感到內疚

好處: 成員感激有你為過失負責；讚賞是有風度的行為

歸因: 其他人/情況

(例子: 「這是守門員的錯！；草地太滑了。」)

壞處: ???

好處: ???



抑鬱的歸因風格對待負面事件的影響



如果你更加小心，他們便不會取分了！



歸因: 自身

(例子: 「這是我的錯！我一定要向支持者道歉！」)

壞處: 降低自信，增加抑鬱及感到內疚

好處: 成員感激有你為過失負責；讚賞是有風度的行為

歸因: 其他人/情況

(例子: 「這是守門員的錯！；草地太滑了。」)

壞處: 怪責可引致團隊內的紛爭

好處: ???



抑鬱的歸因風格對待負面事件的影響



如果你更加小心，他們便不會取分了！



歸因: 自身

(例子: 「這是我的錯！我一定要向支持者道歉！」)

壞處: 降低自信，增加抑鬱及感到內疚

好處: 成員感激有你為過失負責；讚賞是有風度的行為

歸因: 其他人/情況

(例子: 「這是守門員的錯！；草地太滑了。」)

壞處: 怪責可引致團隊內的紛爭

好處: 自信不受影響；心情較好



抑鬱的歸因風格對待負面事件的影響



如果你更加小心，他們便不會取分了！



較全面的解釋 (一個綜合個人，他人及情景；提供不同的解釋)：

???

???



抑鬱的歸因風格對待負面事件的影響



如果你更加小心，他們便不會取分了！



較全面的解釋 (一個綜合個人，他人及情景；提供不同的解釋)：

「我可以有更好的準備，但那真的是非常準確的一擊！」

「當然是十分氣餒，但我覺得我已經阻擋了很多讓他們得分的機會。」



抑鬱的歸因風格對待正面事件的影響



這道菜很好味！你如何做到的？

歸因:其他人/情況

(例子:「材料很好」；「我依靠食譜的」；「X協助我的」)

壞處: ???

好處: ???

歸因: 自身

(例子:「我是一個好的廚師」；「我享受煮食!」；「我今天真的很努力地嘗試」)

壞處: ???

好處: ???



抑鬱的歸因風格對待正面事件的影響



這道菜很好味！你如何做到的？

歸因:其他人/情況

(例子:「材料很好」；「我依靠食譜的」；「X協助我的」)

壞處: 自我價值及情緒沒有被強化

好處: ???

歸因: 自身

(例子:「我是一個好的廚師」；「我享受煮食!」；「我今天真的很努力地嘗試」)

壞處: ???

好處: ???



抑鬱的歸因風格對待正面事件的影響



這道菜很好味！你如何做到的？

歸因:其他人/情況

(例子:「材料很好」；「我依靠食譜的」；「X協助我的」)

壞處: 自我價值及情緒沒有被強化

好處: 你可以被視作善於社交及謙虛的

歸因: 自身

(例子:「我是一個好的廚師」；「我享受煮食!」；「我今天真的很努力地嘗試」)

壞處: ???

好處: ???



抑鬱的歸因風格對待正面事件的影響



這道菜很好味！你如何做到的？

歸因: 其他人/情況

(例子: 「材料很好」 ; 「我依靠食譜的」 ; 「X協助我的」)

壞處: 自我價值及情緒沒有被強化

好處: 你可以被視作善於社交及謙虛的

歸因: 自身

(例子: 「我是一個好的廚師」 ; 「我享受煮食!」 ; 「我今天真的很努力地嘗試」)

壞處: 你有機會變得自大 (「不要自吹自擂」)

好處: ???



抑鬱的歸因風格對待正面事件的影響



這道菜很好味！你如何做到的？

歸因: 其他人/情況

(例子: 「材料很好」 ; 「我依靠食譜的」 ; 「X協助我的」)

壞處: 自我價值及情緒沒有被強化

好處: 你可以被視作善於社交及謙虛的

歸因: 自身

(例子: 「我是一個好的廚師」 ; 「我享受煮食!」 ; 「我今天真的很努力地嘗試」)

壞處: 你有機會變得自大 (「不要自吹自擂」)

好處: 留意到自己的長處 (改善自我價值, 心情好)



抑鬱的歸因風格對待正面事件的影響



這道菜很好味！你如何做到的？

較全面的解釋 (一個綜合個人，他人及情景；提供不同的解釋)：

???

???



抑鬱的歸因風格對待正面事件的影響



這道菜很好味！你如何做到的？

較全面的解釋 (一個綜合個人，他人及情景；提供不同的解釋)：

「我很驕傲最後是如此成功，但我也要感謝XX幫助我準備這頓飯。」

「很高興你喜歡它。我找食譜很久，亦嘗試過一次以確保成功。我參考了知名廚師的原裝食譜。」



這跟抑鬱症有什麼關係？

很多抑鬱症患者傾向對*複雜*的事件建立一面倒的評價，並歸因至籠統的原因。



這跟抑鬱症有什麼關係？

很多抑鬱症患者傾向對複雜的事件建立一面倒的評價，並歸因至籠統的原因。



失敗是因為自身。



■ 自己



這跟抑鬱症有什麼關係？

很多抑鬱症患者傾向對複雜的事件建立一面倒的評價，並歸因至籠統的原因。



成功歸因於情況/幸運 (其他人) 或視為不重要的 (「任何人都可以做到」)。



■ 情況



這跟抑鬱症有什麼關係？

很多抑鬱症患者傾向對複雜的事件建立一面倒的評價，並歸因至籠統的原因。



成功歸因於情況/幸運 (其他人) 或視為不重要的 (「任何人都可以做到」)。

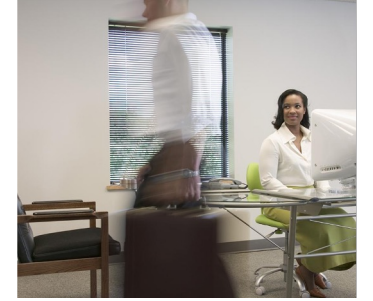
這些抑鬱的歸因風格沒有反映現實，而它們能促進無幫助的行為和降低自我價值！



■ 情況



抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
???	???	???	???



抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	???	???	???



抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「他明顯知道我有些問題。誰會想跟我這樣的失敗者一起共處?」	???	???



抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
<p>一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。</p>	<p>「他明顯知道我有些問題。誰會想跟我這樣的失敗者一起共處?」</p>	<p>眼睛向下望，不和你的同事/鄰居打招呼。</p>	<p>???</p>



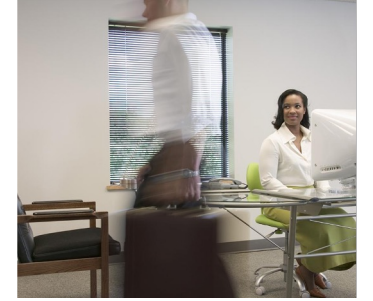
抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「他明顯知道我有些問題。誰會想跟我這樣的失敗者一起共處?」	眼睛向下望，不和你的同事/鄰居打招呼。	與他人迴避社交; 否認自己被社會接納的可能性。



抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「他明顯知道我有些問題。誰會想跟我這樣的失敗者一起共處?」	眼睛向下望, 不和你的同事/鄰居打招呼。	與他人迴避社交; 否認自己被社會接納的可能性。
事件	另類歸因 (原因 : 綜合性)	行為	長遠後果
???	???	???	???



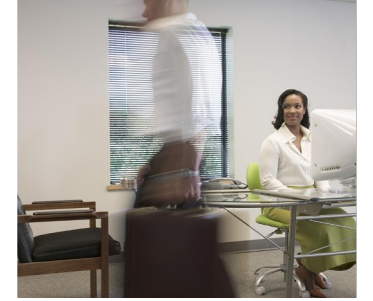
抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「他明顯知道我有些問題。誰會想跟我這樣的失敗者一起共處?」	眼睛向下望, 不和你的同事/鄰居打招呼。	與他人迴避社交; 否認自己被社會接納的可能性。
事件	另類歸因 (原因 : 綜合性)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	???	???	???



抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「他明顯知道我有些問題。誰會想跟我這樣的失敗者一起共處?」	眼睛向下望, 不和你的同事/鄰居打招呼。	與他人迴避社交; 否認自己被社會接納的可能性。
事件	另類歸因 (原因: 綜合性)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「可能我看起來像迷失在思緒, 他不想打擾我。或許他沒有看到我或不認得我。」	???	???



抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「他明顯知道我有些問題。誰會想跟我這樣的失敗者一起共處?」	眼睛向下望, 不和你的同事/鄰居打招呼。	與他人迴避社交; 否認自己被社會接納的可能性。
事件	另類歸因 (原因: 綜合性)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「可能我看起來像迷失在思緒, 他不想打擾我。或許他沒有看到我或不認得我。」	主動向同事/鄰居打招呼。	???



抑鬱的歸因風格及無幫助行為



事件	一面倒的抑鬱的歸因(原本: 自身)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「他明顯知道我有些問題。誰會想跟我這樣的失敗者一起共處?」	眼睛向下望, 不和你的同事/鄰居打招呼。	與他人迴避社交; 否認自己被社會接納的可能性。
事件	另類歸因 (原因: 綜合性)	行為	長遠後果
一位同事/鄰居在經過時沒有跟你打招呼。	「可能我看起來像迷失在思緒, 他不想打擾我。或許他沒有看到我或不認得我。」	主動向同事/鄰居打招呼。	積極維繫或尋求與其他人有新的接觸, 創造正面經歷, 審視對話中可能的假設。



如何作出更有幫助的評價

避免作出總括的歸因：



如何作出更有幫助的評價

避免作出總括的歸因：

- 考慮有可能引致一個情況的不同原因 (即自身, 他人, 情景)。遇到負面事件時, 從情景開始。遇到正面事件時, 從自身開始！



如何作出更有幫助的評價

避免作出總括的歸因：

- 考慮有可能引致一個情況的不同原因 (即自身, 他人, 情景)。遇到負面事件時, 從情景開始。遇到正面事件時, 從自身開始！
- 嘗試採用另一個觀點 (你會怎樣想如果是其他人經歷差不多的情況?)。



如何作出更有幫助的評價

避免作出總括的歸因：

- 考慮有可能引致一個情況的不同原因 (即自身，他人，情景)。遇到負面事件時，從情景開始。遇到正面事件時，從自身開始！
- 嘗試採用另一個觀點 (你會怎樣想如果是其他人經歷差不多的情況?)。
- 考慮你的抑鬱的歸因風格如何影響你的行為及有什麼可能的長遠後果。



如何作出更有幫助的評價

在日常生活中，我們應該嘗試現實一點：



如何作出更有幫助的評價

在日常生活中，我們應該嘗試現實一點：

我們不一定是失敗的原因。

同樣地，當出現問題，也不一定是別人的錯！



一位朋友沒有祝你生日快樂

為什麼他沒有祝你生日快樂

有什麼原因你可以歸咎？

情況或巧合？

其他人？

你自己？





一位朋友送禮物給你

有什麼促使你的朋友送禮物給你？

有什麼原因你可以歸咎？

情況或巧合？

其他人？

你自己？





一位朋友諮詢你的建議

為什麼她諮詢你的建議？

有什麼原因你可以歸咎？

情況或巧合？

其他人？

你自己？



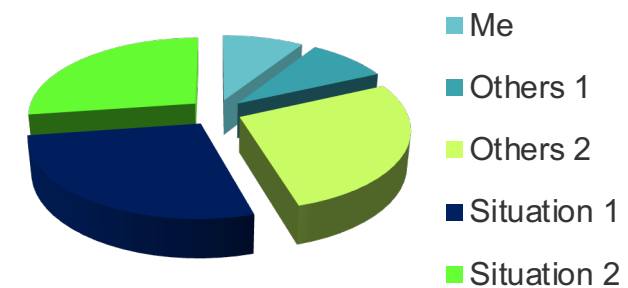


學習重點



學習重點

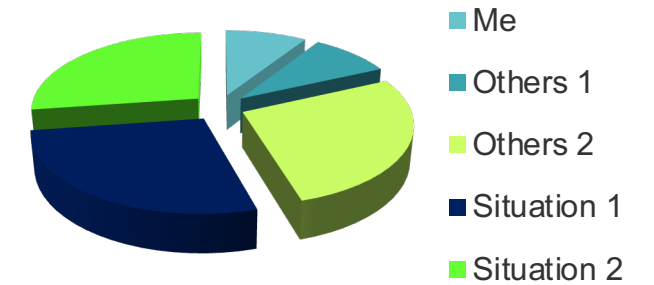
- 留意放大自己錯誤及縮小對自己長處和成功的情況。





學習重點

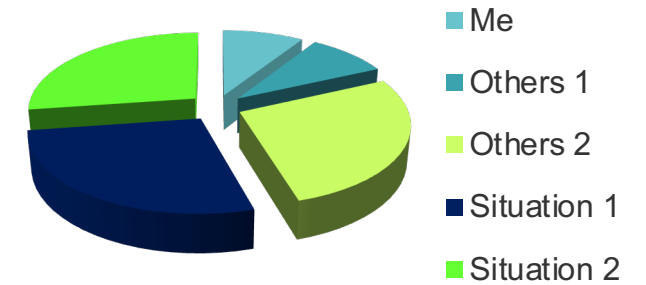
- 留意放大自己錯誤及縮小對自己長處和成功的情況。
- 嘗試避免日常中一面倒的評價及以偏概全。





學習重點

- 留意放大自己錯誤及縮小對自己長處和成功的情況。
- 嘗試避免日常中一面倒的評價及以偏概全。
- 嘗試現實地評價每天的情況。當事情出現問題時，你不一定是引致問題的原因。想一想其他可以引致事件的因素。





學習重點

- 想一想你會跟與你在相似情況的其他人說什麼。



學習重點

- 想一想你會跟與你在相似情況的其他人說什麼。
- 對事件一面倒的評價可引致無幫助的行為及低自尊。



學習重點

- 想一想你會跟與你在相似情況的其他人說什麼。
- 對事件一面倒的評價可引致無幫助的行為及低自尊。
- 在下定主意前，考慮你的歸因風格而引致後果 (行為上，情緒上，自尊上)。



最後

- 你覺得今天最重要的是?
- 你會想針對哪一個思維扭曲作為你的功課練習?

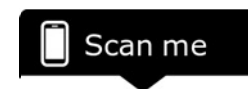


給培訓人員：

請分發工作紙，並介紹我們的應用程式COGITO(免費下載)。



www.uke.de/mct_app





感謝！

