

Dobrodošli na

Metakognitivni trening za depresiju (D-MKT)

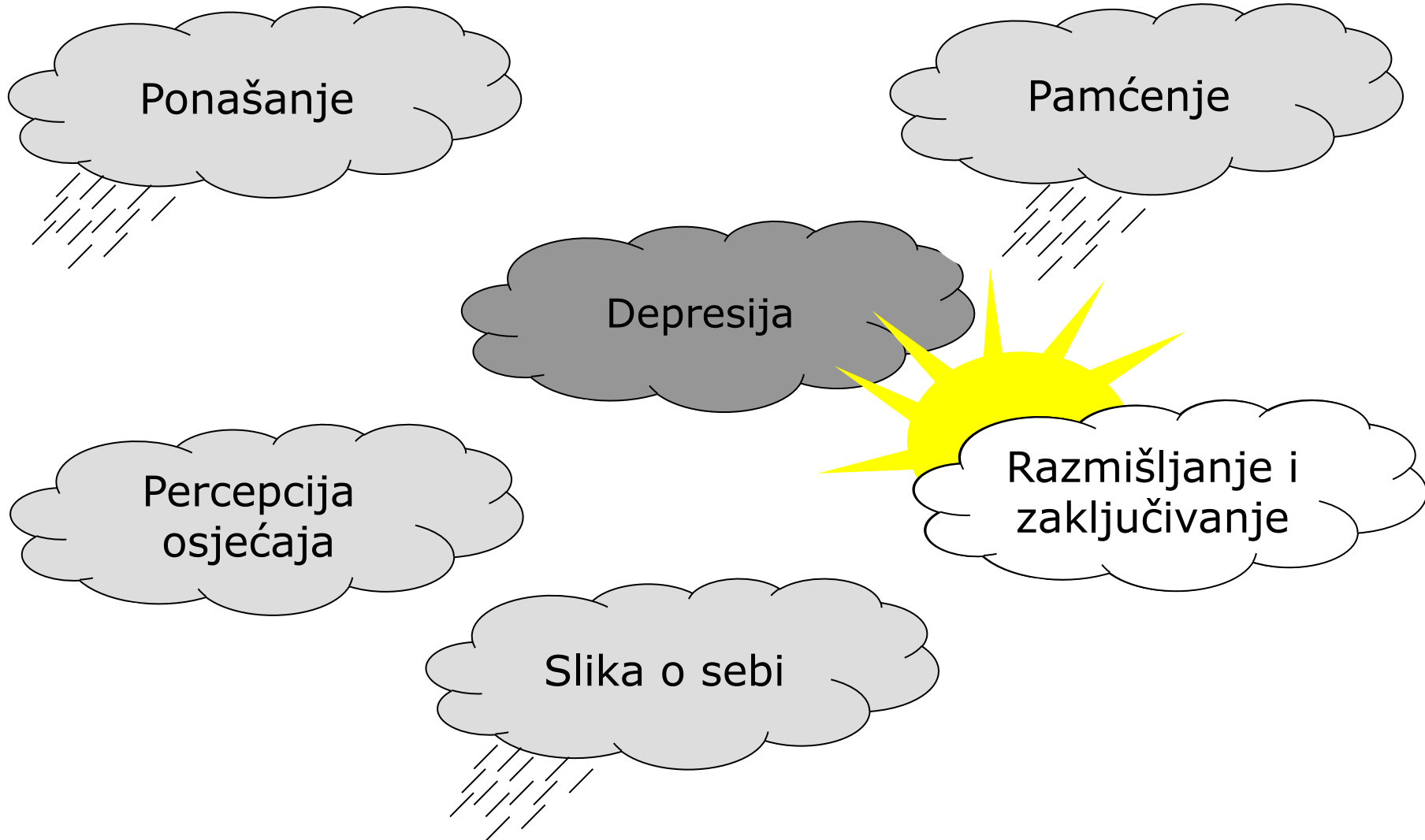
12/14

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

D-MKT: Pozicija sa satelita



Današnja tema



D-MKT tema:



**Razmišljanje i
zaključivanje 2**

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.
- Ovi obrasci depresivnog razmišljanja često nisu temeljeni na stvarnosti ili su vrlo pristrani (npr. uvjerenost u potpuni neuspjeh kada nešto nije savršeno napravljeno, i slično).

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.
- Ovi obrasci depresivnog razmišljanja često nisu temeljeni na stvarnosti ili su vrlo pristrani (npr. uvjerenost u potpuni neuspjeh kada nešto nije savršeno napravljeno, i slično).
- To nazivamo "distorzija u razmišljanju", što može doprinijeti razvoju ili održavanju depresije.

Distorzije u razmišljanju kod depresije

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

1. Izjave "Trebao/la bih"
2. Odbacivanje pozitivnog



Izjave "Trebao/la bih"

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Vršenje pritiska na sebe putem izjava "trebao/la bih" ili "morao/la bih".



Izjave "Trebao/la bih"

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Vršenje pritiska na sebe putem izjava "trebao/la bih" ili "morao/la bih".
- Postavljanje rigidnih pravila i standarda ne omogućuje puno prostora za promjene!



Izjave "Trebao/la bih"

Kako bi trebala izgledati fleksibilnija misao?

Izjava "Trebao/la bih"	Fleksibilna misao
Trebao/la bih uvijek doći na vrijeme na zakazani susret.	???

Izjave "Trebao/la bih"

Kako bi trebala izgledati fleksibilnija misao?

Izjava "Trebao/la bih"	Fleksibilna misao
Trebao/la bih uvijek doći na vrijeme na zakazani susret.	"Nije jednako važno doći na vrijeme na svaki susret. Na primjer, važnije je doći na vrijeme na razgovor za posao nego na susret s prijateljima. Pokušavam doći na vrijeme. Ako nešto iskrсне na što ne mogu utjecati, onda mogu drugu osobu obavijestiti da ću kasniti ili se ispričati kad dođem."

Još primjera izjava tipa "Trebao/la bih"

- "Uvijek bih trebao/la izgledati sređeno."

Još primjera izjava tipa "Trebao/la bih"

- "Uvijek bih trebao/la izgledati sređeno."
- "Uvijek bih trebao/la biti duhovit/a."

Još primjera izjava tipa "Trebao/la bih"

- "Uvijek bih trebao/la izgledati sređeno."
- "Uvijek bih trebao/la biti duhovit/a."
- "Uvijek bih trebao/la spremnu skuhanu hranu za ponuditi gostima."

Još primjera izjava tipa "Trebao/la bih"

- "Uvijek bih trebao/la izgledati sređeno."
- "Uvijek bih trebao/la biti duhovit/a."
- "Uvijek bih trebao/la spremnu skuhanu hranu za ponuditi gostima."
- "Sve što radim mora biti savršeno."

Još primjera izjava tipa "Trebao/la bih"

- "Uvijek bih trebao/la izgledati sređeno."
- "Uvijek bih trebao/la biti duhovit/a."
- "Uvijek bih trebao/la spremnu skuhanu hranu za ponuditi gostima."
- "Sve što radim mora biti savršeno."

Izjave "Trebao/la bih" su izuzetno visoki standardi koje sami sebi namećemo!

Još primjera izjava tipa "Trebao/la bih"

- "Uvijek bih trebao/la izgledati sređeno."
- "Uvijek bih trebao/la biti duhovit/a."
- "Uvijek bih trebao/la spremnu skuhanu hranu za ponuditi gostima."
- "Sve što radim mora biti savršeno."

Izjave "Trebao/la bih" su izuzetno visoki standardi koje sami sebi namećemo!

Je li Vam to poznato?

Koje visoke standarde sebi postavljate?

Analiza dobiti i gubitaka kod "postavljanja visokih očekivanja"?

- Koristi?
- Gubitci?



Koristi od postavljanja visokih standarda?



Koristi od postavljanja visokih standarda?

- Pohvale od strane drugih ili priznanja za posebne uspjeh utječu dobro na nas!



Koristi od postavljanja visokih standarda?

- Pohvale od strane drugih ili priznanja za posebne uspjeh utječu dobro na nas!
- Mogući kratkoročni pozitivni učinci (npr. plaća, unaprijeđenje, napredovanje u sportu).



Koristi od postavljanja visokih standarda?

- Pohvale od strane drugih ili priznanja za posebne uspjehe utječu dobro na nas!
- Mogući kratkoročni pozitivni učinci (npr. plaća, unaprijeđenje, napredovanje u sportu).



Upozorenje: Kada prestanete postavljati tako visoke standarde, također morate odustati od kratkoročnih pozitivnih učinaka. Zbog toga je i teže prestati!

Koristi od postavljanja visokih standarda?

- Pohvale od strane drugih ili priznanja za posebne uspjeh utječu dobro na nas!
- Mogući kratkoročni pozitivni učinci (npr. plaća, unaprijeđenje, napredovanje u sportu).

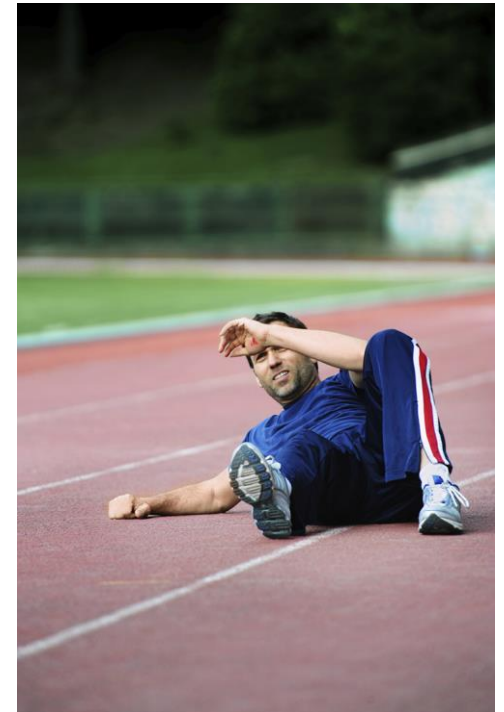


Upozorenje: Kada prestanete postavljati tako visoke standarde, također morate odustati od kratkoročnih pozitivnih učinaka. Zbog toga je i teže prestati!

Stoga, potrebno je promisliti i o gubitcima!

Gubitci zbog visokih standarda?

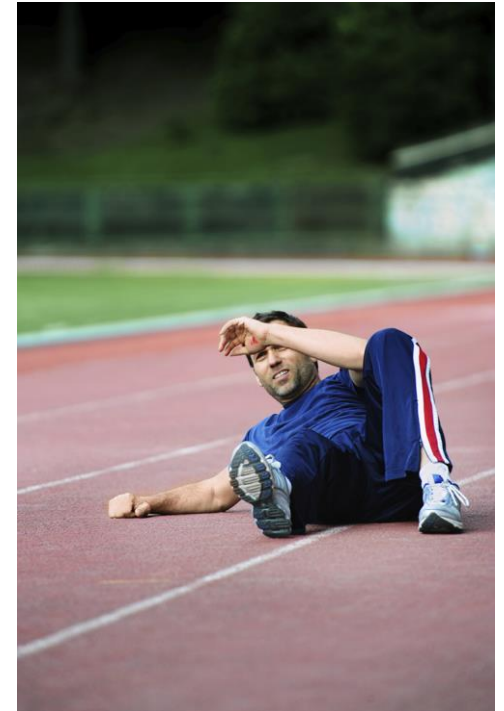
npr. Potreck-Rose, 2006



Gubitci zbog visokih standarda?

npr. Potreck-Rose, 2006

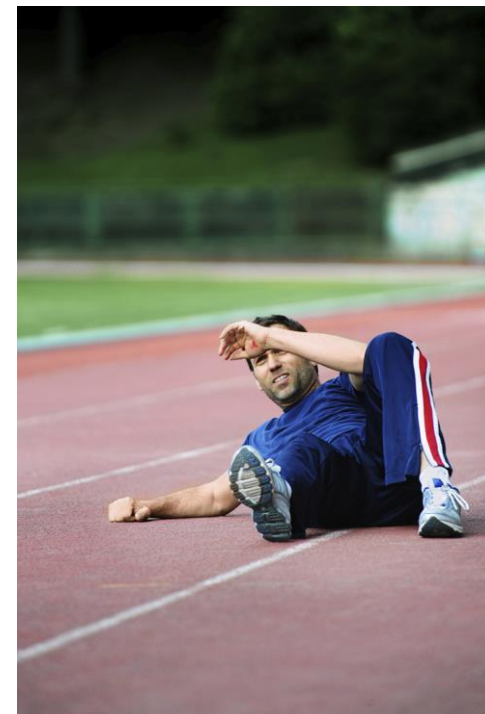
- "Postavljanje visokih očekivanja" je vrlo često frustrirajuće!



Gubitci zbog visokih standarda?

npr. Potreck-Rose, 2006

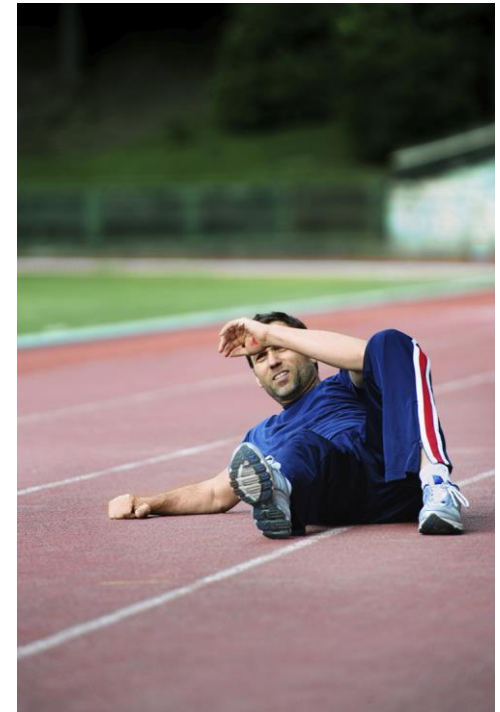
- "Postavljanje visokih očekivanja" je vrlo često frustrirajuće!
- Uz pomoć sreće, moguće je preskočiti visoke prepreke, ali je teško.



Gubitci zbog visokih standarda?

npr. Potreck-Rose, 2006

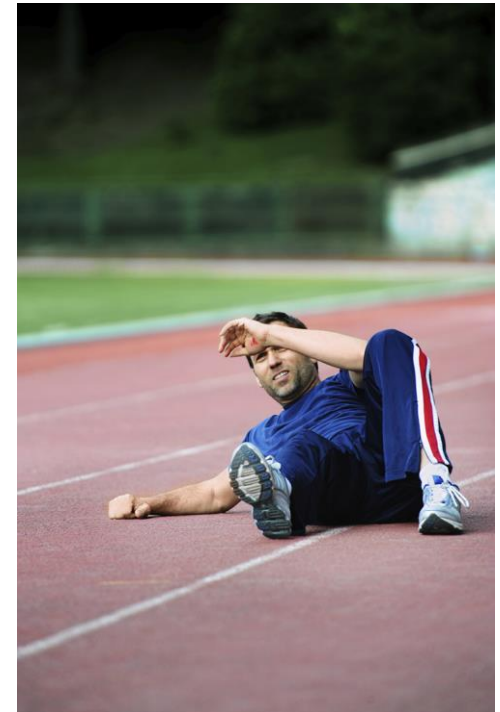
- "Postavljanje visokih očekivanja" je vrlo često frustrirajuće!
- Uz pomoć sreće, moguće je preskočiti visoke prepreke, ali je teško.
- Očekivanje savršene izvedbe svaki dan zahtjeva puno energije i gotovo da je nemoguće!



Gubitci zbog visokih standarda?

npr. Potreck-Rose, 2006

- "Postavljanje visokih očekivanja" je vrlo često frustrirajuće!
- Uz pomoć sreće, moguće je preskočiti visoke prepreke, ali je teško.
- Očekivanje savršene izvedbe svaki dan zahtjeva puno energije i gotovo da je nemoguće!
- Dugoročno, pod stalnim pritiskom, naše sposobnosti da uspijemo se smanjuju.



Crno-bijelo razmišljanje

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989



Crno-bijelo razmišljanje

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Visoki zahtjevi mogu potaknuti "crno-bijelo" razmišljanje:



Crno-bijelo razmišljanje

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Visoki zahtjevi mogu potaknuti "crno-bijelo" razmišljanje:
Kada nešto nije savršeno (očekivanja nisu do kraja ispunjena), uvjereni smo u potpuni neuspjeh.



Crno-bijelo razmišljanje

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Visoki zahtjevi mogu potaknuti "crno-bijelo" razmišljanje:
Kada nešto nije savršeno (očekivanja nisu do kraja ispunjena), uvjereni smo u potpuni neuspjeh.
- Poput unutrašnjeg kritičara koji sve vidi crno ili bijelo.



Crno-bijelo razmišljanje

Što kada se očekivanja ne mogu ispuniti?

Izjava "Trebao/la bih"	Crno-bijelo razmišljanje
Trebao/la bih uvijek doći na vrijeme na zakazani susret.	"Kada ne mogu stići na vrijeme na sastanak, onda..."

Crno-bijelo razmišljanje

Što kada se očekivanja ne mogu ispuniti?

Izjava "Trebao/la bih"	Crno-bijelo razmišljanje
Trebao/la bih uvijek doći na vrijeme na zakazani susret.	"Kada ne mogu stići na vrijeme na sastanak, onda ne bih trebao/la uopće doći."

Crno-bijelo razmišljanje

Koja bi bila fleksibilnija misao?

Izjava "Trebao/la bih"	Crno-bijelo razmišljanje
Trebao/la bih uvijek doći na vrijeme na zakazani susret.	"Kada ne mogu stići na vrijeme na sastanak, onda ne bih trebao/la uopće doći."

Crno-bijelo razmišljanje

Koja bi bila fleksibilnija misao?

Izjava "Trebao/la bih"	Crno-bijelo razmišljanje
Trebao/la bih uvijek doći na vrijeme na zakazani susret.	"Kada ne mogu stići na vrijeme na sastanak, onda ne bih trebao/la uopće doći."



"Kašnjenje na sastanak se svakome može desiti. Uvijek je bolje zakasniti nego uopće ne doći.
Bolje je učiniti nešto na 70% nego 100% ne uraditi!"



Postizanje ravnoteže!





Postizanje ravnoteže!

npr. Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: koristite pravu mjeru s realističnim zahtjevima!





Postizanje ravnoteže!

npr. Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: koristite pravu mjeru s realističnim zahtjevima!
- To ne znači da ne trebate postavljati ciljeve kako bi izbjegli nesavršenost!





Postizanje ravnoteže!

npr. Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: koristite pravu mjeru s realističnim zahtjevima!
- To ne znači da ne trebate postavljati ciljeve kako bi izbjegli nesavršenost!
- Nego, nađite svoju **osobnu ravnotežu**: istražite svoje mogućnosti, ali istovremeno uočite svoja ograničenja.





Postizanje ravnoteže!





Postizanje ravnoteže!

- Za vrijeme depresivne faze, teško je pronaći pravu mjeru.





Postizanje ravnoteže!

- Za vrijeme depresivne faze, teško je pronaći pravu mjeru.
- Na primjer, kupovina ili pripremanje hrane mogu biti veliki uspjeh iako su ove aktivnosti bile vrlo lagane u prethodnim periodima života.



Odbacivanje pozitivnog

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989



Odbacivanje pozitivnog

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

Odbacivanje pozitivnog očituje se u dvije stvari:

1. Očekivanje negativne povratne informacije
2. Odbacivanje pozitivne povratne informacije



Odbacivanje pozitivnog

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

Odbacivanje pozitivnog očituje se u dvije stvari:

1. Očekivanje negativne povratne informacije
2. Odbacivanje pozitivne povratne informacije



Je li Vam ovo poznato?
Primjeri iz osobnog života?



Očekivanje negativne povratne informacije

Primjer

Događaj	Očekivanje negativne povratne informacije Korisna misao
Netko Vas je kritizirao!	??? ???



Očekivanje negativne povratne informacije

Primjer

Događaj	Očekivanje negativne povratne informacije Korisna misao
Netko Vas je kritizirao!	"Vide pravog mene, ja sam bezvrijedan." ???



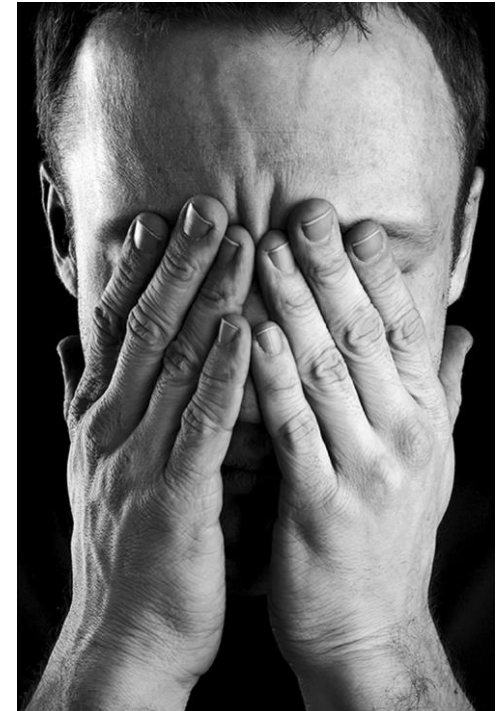
Očekivanje negativne povratne informacije

Primjer

Događaj	Očekivanje negativne povratne informacije Korisna misao
Netko Vas je kritizirao!	"Vide pravog mene, ja sam bezvrijedan." "Možda je imao loš dan." "Mogu li naučiti nešto iz te kritike?"



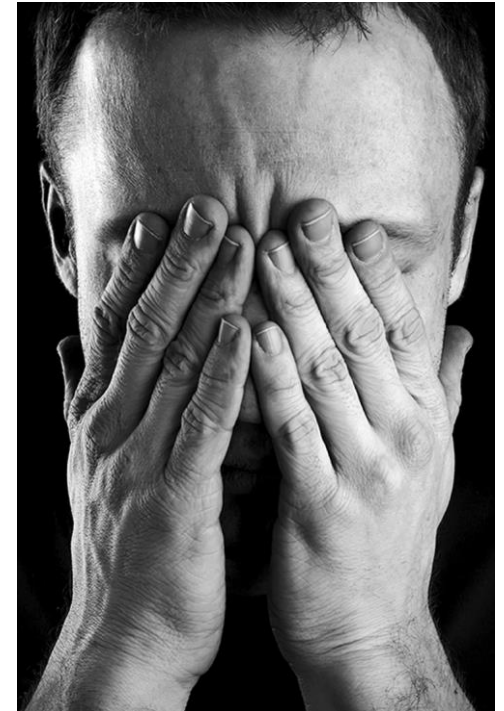
Kako se mogu bolje nositi s negativnim povratnim informacijama?





Kako se mogu bolje nositi s negativnim povratnim informacijama?

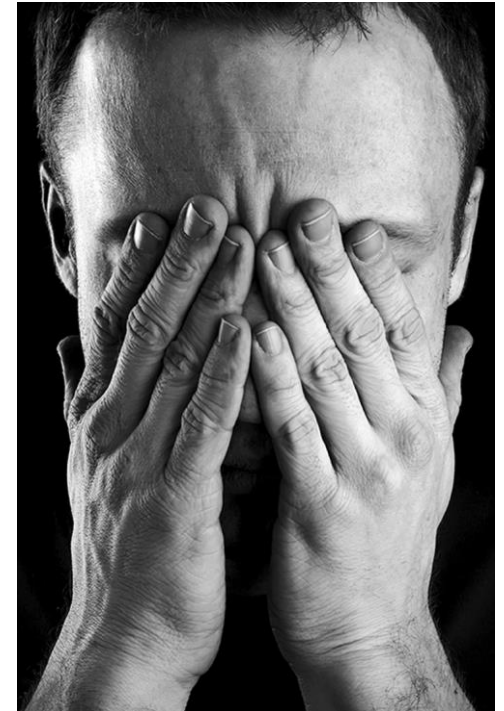
- Razlučite kritiku.





Kako se mogu bolje nositi s negativnim povratnim informacijama?

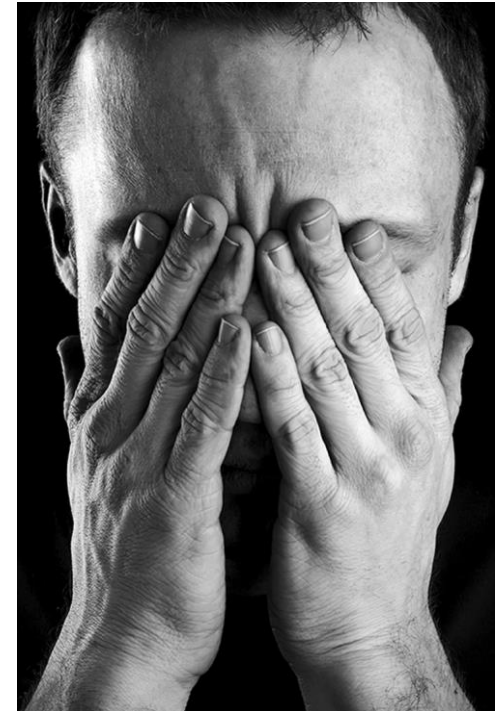
- Razlučite kritiku.
- Izbjegavajte pretjerane generalizacije ("To nisam ja – to je moje ponašanje!").





Kako se mogu bolje nositi s negativnim povratnim informacijama?

- Razlučite kritiku.
- Izbjegavajte pretjerane generalizacije ("To nisam ja – to je moje ponašanje!").
- Pozitivno pristupite kritici pitajući se "Što mogu naučiti?".



Odbacivanje pozitivnog

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

Odbacivanje pozitivnog očituje se u dvije stvari:

1. Očekivanje negativne povratne informacije
2. Odbacivanje pozitivne povratne informacije



Odbacivanje pozitivnog

prilagođeno od Beck i sur., 1979; Burns, 1989

Odbacivanje pozitivnog očituje se u dvije stvari:

1. Očekivanje negativne povratne informacije
2. Odbacivanje pozitivne povratne informacije
 - Negiranje pozitivnih iskustava
 - Pozitivna iskustva se smatraju iznimkama





Odbacivanje pozitivnih povratnih informacija

Događaj	Odbacivanje pozitivnog Korisna misao
Netko Vas je pohvalio!	??? ???



Odbacivanje pozitivnih povratnih informacija

Događaj	Odbacivanje pozitivnog Korisna misao
Netko Vas je pohvalio!	"Samo su me htjeli šarmirati, ali nisu bili iskreni."; "Oni su jedini koji tako misle." ???



Odbacivanje pozitivnih povratnih informacija

Događaj	Odbacivanje pozitivnog Korisna misao
Netko Vas je pohvalio!	"Samo su me htjeli šarmirati, ali nisu bili iskreni."; "Oni su jedini koji tako misle." "Lijepo je kad netko primjeti moje uspjehe!"



Odbacivanje pozitivnih povratnih informacija

Događaj	Odbacivanje pozitivnog Korisna misao
Netko Vas je pohvalio!	"Samo su me htjeli šarmirati, ali nisu bili iskreni."; "Oni su jedini koji tako misle." "Lijepo je kad netko primjeti moje uspjehe!"



Ali: Prihvatanje pohvale je često teško!



Odbacivanje pozitivnih povratnih informacija

Događaj	Odbacivanje pozitivnog Korisna misao
Netko Vas je pohvalio!	"Samo su me htjeli šarmirati, ali nisu bili iskreni."; "Oni su jedini koji tako misle." "Lijepo je kad netko primjeti moje uspjehe!"



Ali: Prihvatanje pohvale je često teško!

Koliko dobro se nosite s tim?

Kada pohvaljujete druge?

???

Kada pohvaljujete druge?

- ... kada je netko nešto dobro uradio.
- ... kada se netko jako trudi.
- ... kada nekoga želite motivirati.
- ... kada nekog želite učiniti sretnim.
- ...



Kako mogu bolje prihvatiti pohvalu?

- Imajte na umu da kad netko pohvali drugu osobu, obično to znači poklon i način da se druga osoba učini sretnom!





Kako mogu bolje prihvatiti pohvalu?

- Imajte na umu da kad netko pohvali drugu osobu, obično to znači poklon i način da se druga osoba učini sretnom!
Pokušavajte biti sretni i zahvalni!





Kako mogu bolje prihvatiti pohvalu?

- S druge strane, kada umanjujete pohvalu ("Nije točno!"), to je kao da ste rekli "Ne sviđa mi se tvoj poklon – ne želim ga."



Kako mogu bolje prihvatiti pohvalu?

- S druge strane, kada umanjujete pohvalu ("Nije točno!"), to je kao da ste rekli "Ne sviđa mi se tvoj poklon – ne želim ga."
- Prate li Vaše riječi Vaš ton, mimiku ili geste? Obratite pozornost na njihovu **usklađenost!**



Kako mogu bolje prihvatiti pohvalu?

- S druge strane, kada umanjujete pohvalu ("Nije točno!"), to je kao da ste rekli "Ne sviđa mi se tvoj poklon – ne želim ga."
- Prate li Vaše riječi Vaš ton, mimiku ili geste? Obratite pozornost na njihovu **usklađenost!**
- To vrijedi i za pohvale koje Vi dajete drugima!



Razmišljanje i zaključivanje 2

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na izjave "Trebao/la bih", crno-bijelo mišljenje i odbacivanje pozitivnog u svakodnevnom životu!



Razmišljanje i zaključivanje 2

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na izjave "Trebao/la bih", crno-bijelo mišljenje i odbacivanje pozitivnog u svakodnevnom životu!
- Pronađite pravu mjeru za svoje ciljeve – budite pošteni prema sebi tako da imate šanse udovoljiti svojim zahtjevima!



Razmišljanje i zaključivanje 2

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na izjave "Trebao/la bih", crno-bijelo mišljenje i odbacivanje pozitivnog u svakodnevnom životu!
- Pronađite pravu mjeru za svoje ciljeve – budite poštenu prema sebi tako da imate šanse udovoljiti svojim zahtjevima!
- Ovo isto znači da si trebate oprostiti kada uočite da ste upali u neku od ovih kognitivnih zamki.



Razmišljanje i zaključivanje 2

Što smo naučili?

- Koristite strategije za nošenje s "odbacivanjem pozitivnog" i redovito ih uvježbavajte, primjerice:



Razmišljanje i zaključivanje 2

Što smo naučili?

- Koristite strategije za nošenje s "odbacivanjem pozitivnog" i redovito ih uvježbavajte, primjerice:
 - razlučite kritiku (specifično ponašanje nasuprot čitave osobe).



Razmišljanje i zaključivanje 2

Što smo naučili?

- Koristite strategije za nošenje s "odbacivanjem pozitivnog" i redovito ih uvježbavajte, primjerice:
 - razlučite kritiku (specifično ponašanje nasuprot čitave osobe).
 - pronađite korisne aspekte kritike.



Razmišljanje i zaključivanje 2

Što smo naučili?

- Koristite strategije za nošenje s "odbacivanjem pozitivnog" i redovito ih uvježbavajte, primjerice:
 - razlučite kritiku (specifično ponašanje nasuprot čitave osobe).
 - pronađite korisne aspekte kritike.
 - gledajte na pohvalu kao na dar.



Razmišljanje i zaključivanje 2

Što smo naučili?

- Koristite strategije za nošenje s "odbacivanjem pozitivnog" i redovito ih uvježbavajte, primjerice:
 - razlučite kritiku (specifično ponašanje nasuprot čitave osobe).
 - pronađite korisne aspekte kritike.
 - gledajte na pohvalu kao na dar.
 - Prihvatite pohvalu i nemojte ju umanjivati.

Hvala Vam!

