

Dobrodošli na

# **Metakognitivni trening za depresiju (D-MKT)**

12/14

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

# D-MKT: pozicija satelita



# Današnja tema



Ponašanje

Pamćenje

Depresija

Percepcija  
osjećaja

Razmišljanje i  
zaključivanje

Slika o sebi

Današnja D-MKT tema:



**Percepcija osjećaja**

# Percepcija neverbalnih znakova

Primjer: osoba prekriži ruke na prsima.



# Percepcija neverbalnih znakova

Primjer: osoba prekriži ruke na prsima.

*Zašto?*



Što nam pomaže odgovoriti na ovo pitanje?

# Što nam pomaže odgovoriti na ovo pitanje?

- Prethodno znanje o ovoj osobi → Da li je sklona biti anksiozna, arogantna itd.?



# Što nam pomaže odgovoriti na ovo pitanje?

- Prethodno znanje o ovoj osobi → Da li je sklona biti anksiozna, arogantna itd.?
- Okruženje/Situacija → Kada netko zimi prekriži ruke, to je vjerojatno zato što mu je hladno!

# Što nam pomaže odgovoriti na ovo pitanje?

- **Prethodno znanje o ovoj osobi** → Da li je sklona biti anksiozna, arogantna itd.?
- **Okruženje/Situacija** → Kada netko zimi prekriži ruke, to je vjerojatno zato što mu je hladno!
- **Samopromatranje** → Kada ja prekrižim ruke?  
(Ali: Budite oprezni! Ne možete uvijek pretpostaviti da su vaši razlozi za neko ponašanje isti i kod drugih ljudi!)

# Što nam pomaže odgovoriti na ovo pitanje?

- **Prethodno znanje o ovoj osobi** → Da li je sklona biti anksiozna, arogantna itd.?
- **Okruženje/Situacija** → Kada netko zimi prekriži ruke, to je vjerojatno zato što mu je hladno!
- **Samopromatranje** → Kada ja prekrižim ruke? (Ali: Budite oprezni! Ne možete uvijek pretpostaviti da su vaši razlozi za neko ponašanje isti i kod drugih ljudi!)
- **Izrazi lica (mimika)** → Izgleda li osoba kao da joj je dosadno ili je prijateljski raspoložena, itd.?

Kako je ovo povezano s depresijom?

# Kako je ovo povezano s depresijom?

Istraživanja pokazuju da mnogi ljudi s depresijom...

- imaju poteškoća u procjenjivanju emocionalnih izraza drugih ljudi
- i skloni su **neutralne** izraze lica procjenjivati kao **tužne**.

# Osjećaji

# Osjećaji

- Sreća
- Iznenadjenje
- Strah
- Tuga
- Ljutnja
- Gađenje
  
- Sram
- Krivnja

# Osjećaji

- Sreća
- Iznenadjenje
- Strah
- Tuga
- Ljutnja
- Gađenje

Osnovne emocije

- Sram
- Krivnja

Društveno usađeni  
osjećaji

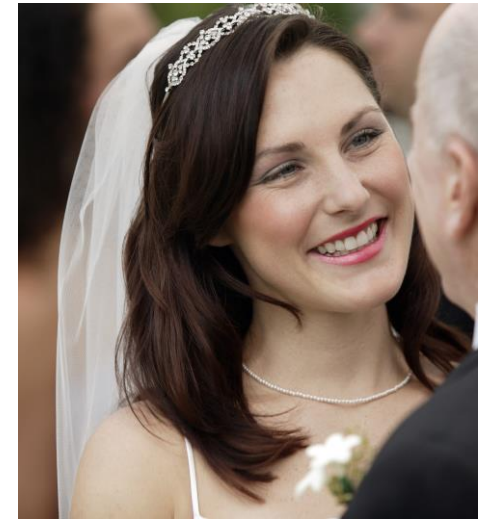


# Različite osnovne emocije

Ponekad je lako razumjeti što netko proživljava, pogotovo ako nam je poznat kontekst.



?



?

?



?

?

# Različite osnovne emocije

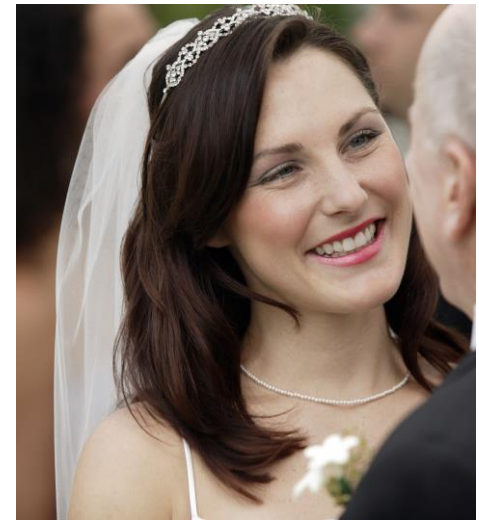
Ponekad je lako razumjeti što netko proživljava, pogotovo ako nam je poznat kontekst.



Tuga



Gađenje



Sreća



Ljutnja



Iznenadenje

1.



2.



3.



4.



5.



Postaje sve teže kada ne poznajemo osobu niti imamo drugih informacija!



1.



2.



3.



4.



5.



Postaje sve teže kada ne poznajemo osobu niti imamo drugih informacija!

Pokušajte pripisati određene emocije slikama od 1 do 5.

1.



2.



3.



4.



5.



ljutnja iznenađenje tuga

sreća anksioznost

Postaje sve teže kada ne poznajemo osobu niti imamo drugih informacija!

Pokušajte pripisati određene emocije slikama od 1 do 5.

# Vježba

Prikazat će vam se dio slike. Na vama je da odlučite što se događa toj osobi – što ta osoba proživljava?

1. Čovjek pokušava riješiti zagonetku.
2. Čovjek strastveno svira glazbu.
3. Čovjek je uznemiren zbog računa.
4. Čovjek žaluje za svojim mrtvim ljubimcem.



*Dio slike!*

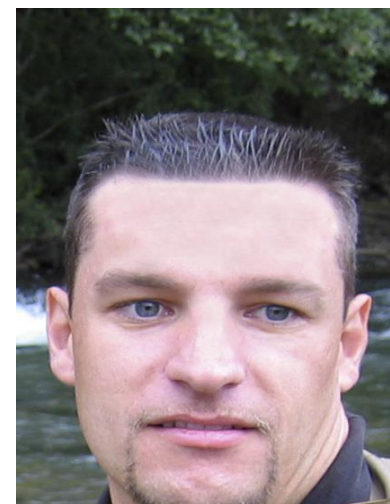
1. Čovjek pokušava riješiti zagonetku.
2. Čovjek strastveno svira glazbu.
3. Čovjek je uznemiren zbog računara.
4. Čovjek žaluje za svojim mrtvim ljubimcem.



Koncentracija!



1. Čovjek se brine zbog slomljenog vesla.
2. Čovjek je upravo ulovio veliku ribu.
3. Čovjek pozira za fotografiju s odmora.
4. Čovjeku se gadi lešina životinje.



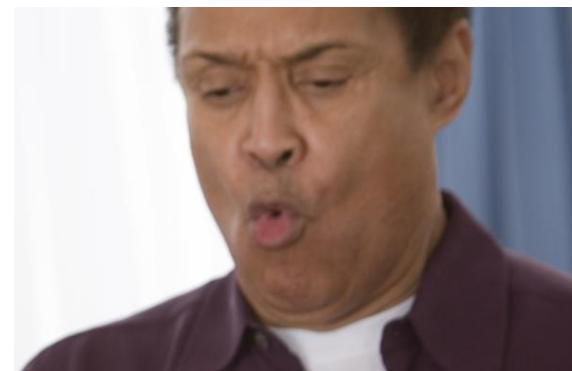
*Dio slike!*

1. Čovjek se brine zbog slomljenog vesla.
2. Čovjek je upravo ulovio veliku ribu.
3. Čovjek pozira za fotografiju s odmora.
4. Čovjeku se gadi lešina životinje.



Ponos!

1. Čovjek je zabrinut zbog krvavog prsta.
2. Čovjek je uznemiren zbog prolivene kave.
3. Čovjek je uzbuđen zbog rođendanske torte.
4. Čovjek je iznenađen zbog primljene poruke.



*Dio slike!*

1. Čovjek je zabrinut zbog krvavog prsta.
2. Čovjek je uznemiren zbog prolivene kave.
3. Čovjek je uzbuđen zbog rođendanske torte.
4. Čovjek je iznenađen zbog primljene poruke.



Sreća!

1. Čovjek je šokiran prometnom nesrećom.
2. Čovjek je zadovoljan zbog iznenađujuće dobre ponude.
3. Čovjek se divi mađioničaru koji ima uličnu predstavu.
4. Čovjek je ljut jer mu je netko zablokirao auto.



*Dio slike!*

1. Čovjek je šokiran prometnom nesrećom.
2. Čovjek je zadovoljan zbog iznenađujuće dobre ponude.
3. Čovjek se divi mađioničaru koji ima uličnu predstavu.
4. Čovjek je ljut jer mu je netkoablokirao auto.



Iznenadenje!

# Prvi zaključci!

- Kao što smo vidjeli, izraze lica i geste ne može se uvijek jasno interpretirati!

# Prvi zaključci!

- Kao što smo vidjeli, izraze lica i geste ne može se uvijek jasno interpretirati!
- Izrazi mnogih ljudi su manje naglašeni zbog njihove prirode, bolesti (npr. Parkinsonova bolest) ili supstanci (npr. Botox ili antipsihotici), tako da se njihove osjećaje ne može jasno interpretirati.



# Prvi zaključci!

- Kao što smo vidjeli, izraze lica i geste ne može se uvijek jasno interpretirati!
- Izrazi mnogih ljudi su manje naglašeni zbog njihove prirode, bolesti (npr. Parkinsonova bolest) ili supstanci (npr. Botox ili antipsihotici), tako da se njihove osjećaje ne može jasno interpretirati.
- Potrebno je razmotriti dodatne informacije (situacija, ranije znanje o osobi, direktna pitanja) prije nego li se sa sigurnošću interpretiraju izrazi lica i geste.

Zamislite situaciju da uđete u banku i sretnete ovog savjetnika:



# Što biste pomislili kada biste vidjeli muškarca na ovoj fotografiji?



## Vaše raspoloženje je:

 sretno

 tužno

 ljutito

## Moguće misli:

???

???

???

# Što biste pomislili kada biste vidjeli muškarca na ovoj fotografiji?



## Vaše raspoloženje je:

 sretno

 tužno

 ljutito

## Moguće misli:

*Izgleda kao drag čovjek. Poslušat ću njegov savjet. Ako mi se ne bude svidio, otići ću.*

*Tako je mlad i već tako uspješan. Sigurno misli da sam smiješan.*

*On zna da mi može prodati što god želi. Želi me opelješiti.*

# Slijedeći zaključci

- Istraživanja pokazuju da naše vlastito raspoloženje utječe na našu interpretaciju izraza lica i gesti drugih ljudi!



# Slijedeći zaključci

- Istraživanja pokazuju da naše vlastito raspoloženje utječe na našu interpretaciju izraza lica i gesti drugih ljudi!
- U depresiji često pretpostavljamo da nas drugi ljudi odbacuju („čitanje tuđih negativnih misli“).



# Slijedeći zaključci

- Istraživanja pokazuju da naše vlastito raspoloženje utječe na našu interpretaciju izraza lica i gesti drugih ljudi!
- U depresiji često pretpostavljamo da nas drugi ljudi odbacuju („čitanje tuđih negativnih misli“).
- Izrazi lica i geste također se ne promatraju kroz „ružičaste naočale“, već puno češće se interpretiraju kroz sive leće.







Za što su osjećaji  
zapravo dobri?

???





# Za što su osjećaji zapravo dobri?

1. Osjećaji se koriste za **komunikaciju**
  - Osjećaji su vidljivi u izrazima lica. Često prenose informacije brže od riječi; ponekad čak i prije nego što to možemo svjesno shvatiti ("nešto je čudno", "instinkt").



# Za što su osjećaji zapravo dobri?

## 1. Osjećaji se koriste za **komunikaciju**

- Osjećaji su vidljivi u izrazima lica. Često prenose informacije brže od riječi; ponekad čak i prije nego što to možemo svjesno shvatiti ("nešto je čudno", "instinkt").

Što bi depresivni osjećaji mogli poručivati meni ili drugima?

- Drugima: ???
- Meni: ???



# Za što su osjećaji zapravo dobri?

## 1. Osjećaji se koriste za **komunikaciju**

- Osjećaji su vidljivi u izrazima lica. Često prenose informacije brže od riječi; ponekad čak i prije nego što to možemo svjesno shvatiti ("nešto je čudno", "instinkt").

Što bi depresivni osjećaji mogli poručivati meni ili drugima?

- **Drugima:** potreba za pomoći
- **Meni:** iscrpljenost, prezaposlenost, neriješeni konflikti



# Za što su osjećaji zapravo dobri?

## 2. Osjećaji pripremaju ponašanja.

- Omogućuju nam da brzo djelujemo u važnim situacijama, a da o tome ne moramo razmišljati.



# Za što su osjećaji zapravo dobri?

## 2. Osjećaji pripremaju ponašanja.

- Omogućuju nam da brzo djelujemo u važnim situacijama, a da o tome ne moramo razmišljati.

Primjerice, na koja nas ponašanja može pripremiti depresija?

- ???



## Za što su osjećaji zapravo dobri?

### 2. Osjećaji pripremaju ponašanja.

- Omogućuju nam da brzo djelujemo u važnim situacijama, a da o tome ne moramo razmišljati.

Primjerice, na koja nas ponašanja može pripremiti depresija?

- Povlačenje (vidanje rana)
- Mogućnost napuštanja preplavljujućih situacija te oporavka
- Odustajanje od neostvarivih i nerealnih ciljeva



## Za što su osjećaji zapravo dobri?

3. Osjećaji čine da se osjećamo živima!
  - Bez negativnih osjećaja ne bi bilo niti pozitivnih!

Da li osjećaji uvijek odražavaju stvarnost?







# Da li osjećaji uvijek odražavaju stvarnost?

- **Ne,** osjećaji nisu uvijek „u pravu“!



# Da li osjećaji uvijek odražavaju stvarnost?

- **Ne,** osjećaji nisu uvijek „u pravu“!
- Kad se osjećam bezvrijedno, to ne znači da i jesam bezvrijedan!



# Da li osjećaji uvijek odražavaju stvarnost?

- **Ne,** osjećaji nisu uvijek „u pravu“!
  - Kad se osjećam bezvrijedno, to ne znači da i jesam bezvrijedan!
  - Stoga osjećaji ponekad ne odražavaju stvarnost!



# Da li osjećaji uvijek odražavaju stvarnost?

- **Ne**, osjećaji nisu uvijek „u pravu“!
  - Kad se osjećam bezvrijedno, to ne znači da i jesam bezvrijedan!
  - Stoga osjećaji ponekad ne odražavaju stvarnost!
  
- Ljudi s depresijom često su skloni koristiti „**emocionalno zaključivanje**“, što znači da vjeruju da njihovi negativni osjećaji izražavaju točno ono što se u stvarnosti i događa („Osjećam se uvrijeđeno – znači, mora da si me uvrijedio!“).



# Percepcija osjećaja

## Što smo naučili?



# Percepcija osjećaja

## Što smo naučili?

- Ponašanje koje prati osjećaje vrlo je učinkovito. Ima mnoge funkcije i važno je za preživljavanje.



# Percepcija osjećaja

## Što smo naučili?

- Ponašanje koje prati osjećaje vrlo je učinkovito. Ima mnoge funkcije i važno je za preživljavanje.
- Ali osjećaji nisu uvijek „činjenice“. Samo zato što se osjećam odbačeno ne znači da i jesam odbačen.



# Percepcija osjećaja

## Što smo naučili?

- Ponašanje koje prati osjećaje vrlo je učinkovito. Ima mnoge funkcije i važno je za preživljavanje.
- Ali osjećaji nisu uvijek „činjenice“. Samo zato što se osjećam odbačeno ne znači da i jesam odbačen.
- Izrazi lica i geste važni su pokazatelji osjećaja drugih ljudi. Međutim, možemo se i prevariti!





# Percepcija osjećaja

## Što smo naučili?

- Kako bismo procijenili druge ljude, osim izraza lica moramo uzeti u obzir i druge informacije (prethodno znanje o nekome, trenutna situacija itd.).



# Percepcija osjećaja

## Što smo naučili?

- Kako bismo procijenili druge ljude, osim izraza lica moramo uzeti u obzir i druge informacije (prethodno znanje o nekome, trenutna situacija itd.).
- Vaše vlastito raspoloženje ima veliki utjecaj na percepciju svijeta oko vas.

**Hvala Vam!**

