

Dobrodošli na

Metakognitivni trening za depresiju (D-MKT)

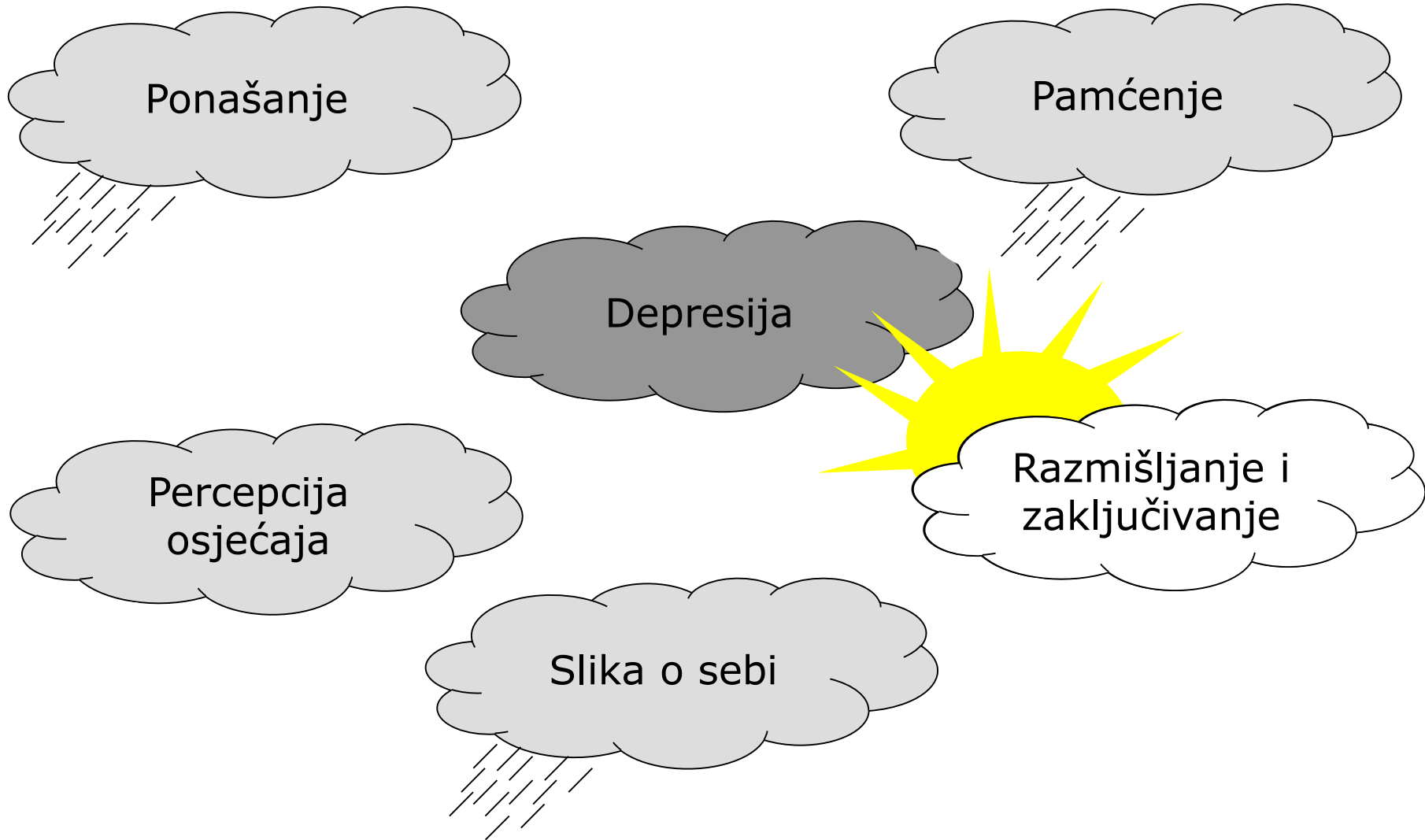
03/16

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

D-MKT: Pozicija sa satelita



Današnja tema



Današnja D-MKT tema



**Razmišljanje i
zaključivanje 4**

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.
- Takvi depresivni misaoni obrasci često nisu bazirani na stvarnosti ili su vrlo pristrani (npr. donošenje ishitenih negativnih interpretacija, i slično).

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.
- Takvi depresivni misaoni obrasci često nisu bazirani na stvarnosti ili su vrlo pristrani (npr. donošenje ishitenih negativnih interpretacija, i slično).
- To nazivamo "distorzijama u razmišljanju", koje mogu doprinijeti razvoju ili održavanju depresije.

Prebrzo zaključivanje

Prebrzo zaključivanje

Prebrzo zaključivanje =

Odluke su donesene na temelju malo informacija.

Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Donošenje **negativnih interpretacija** iako nema jasnih činjenica koje podupiru takav zaključak.

Prebrzo zaključivanje i depresija

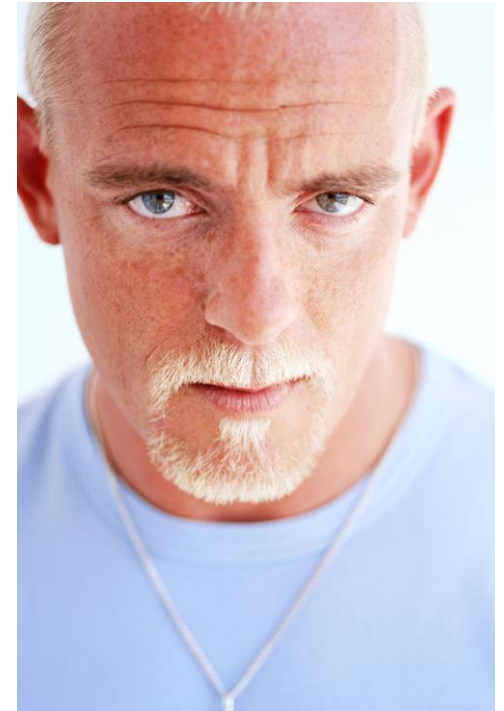
prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

- Donošenje **negativnih interpretacija** iako nema jasnih činjenica koje podupiru takav zaključak.
- Tipične depresivne misaone strategije su
 1. čitanje misli i
 2. predviđanje budućnosti.

Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

1. Čitanje misli:

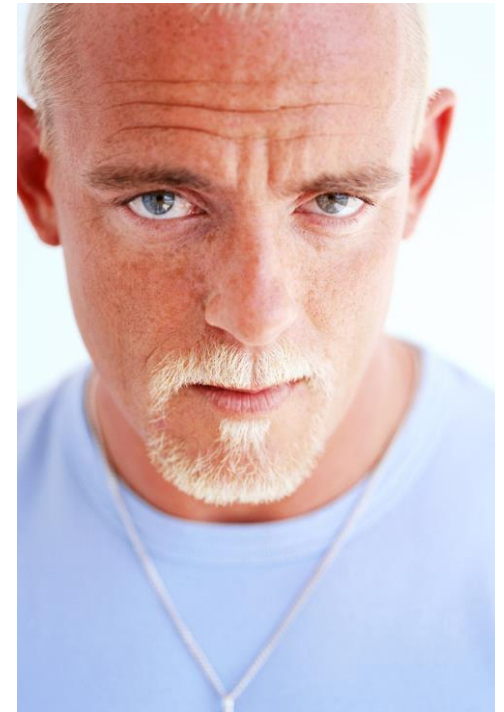


Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

1. Čitanje misli:

- "Iščitavanje" ili pretpostavljanje negativnih misli.

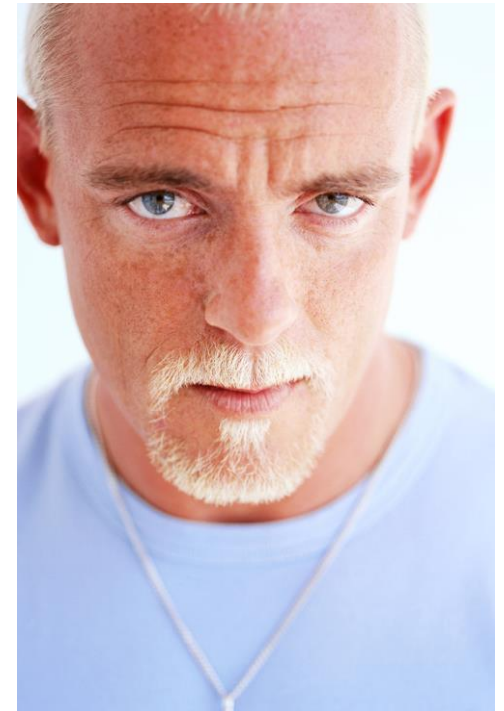


Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

1. Čitanje misli:

- "Iščitavanje" ili pretpostavljanje negativnih misli.
- Zaključivanje da Vas netko ne voli, bez da se provjeri takva misao.

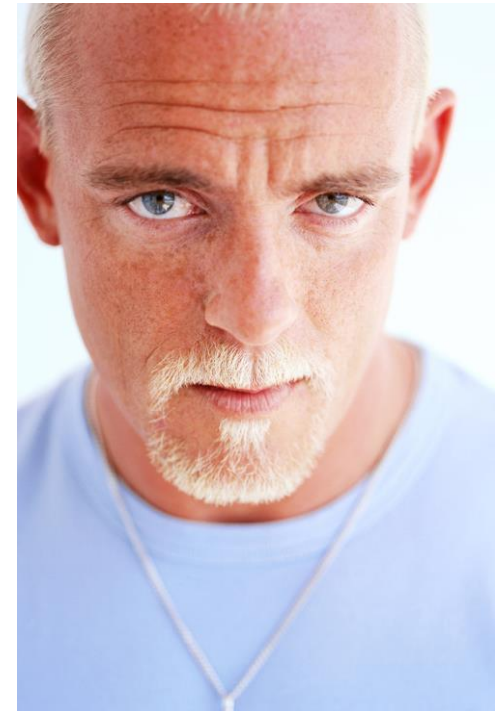


Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

1. Čitanje misli:

- "Iščitavanje" ili pretpostavljanje negativnih misli.
- Zaključivanje da Vas netko ne voli, bez da se provjeri takva misao.



Je li Vam ovo poznato?



Čitanje misli

Koja bi bila korisnija misao?

Događaj	Pretpostavljanje negativnih misli	Pretpostavljanje pozitivnih ili neutralnih misli
Ljudi stoje zajedno i smiju se. Pogledate prema njima.	???	???



Čitanje misli

Koja bi bila korisnija misao?

Događaj	Pretpostavljanje negativnih misli	Pretpostavljanje pozitivnih ili neutralnih misli
Ljudi stoje zajedno i smiju se. Pogledate prema njima.	"Smiju se meni jer me ne vole."	???



Čitanje misli

Koja bi bila korisnija misao?

Događaj	Pretpostavljanje negativnih misli	Pretpostavljanje pozitivnih ili neutralnih misli
Ljudi stoje zajedno i smiju se. Pogledate prema njima.	"Smiju se meni jer me ne vole."	"Razgovaraju o nečemu smiješnom.", "Sretni su da me vide!"



Prebrzo zaključivanje: Čitanje misli

ILI: "projiciranje" sebe na druge ljude



Prebrzo zaključivanje: Čitanje misli

ILI: "projiciranje" sebe na druge ljude

Postoji razlika između toga kako ja vidim sebe i kako me drugi vide!



Prebrzo zaključivanje: Čitanje misli

ILI: "projiciranje" sebe na druge ljude

Postoji razlika između toga kako ja vidim sebe i kako me drugi vide!

- Iako se osjećate beskorisno, ružno, itd., drugi Vas ne moraju vidjeti na isti način.



Prebrzo zaključivanje: Čitanje misli

- Je li korisno pokušavati čitati tuđe misli?



Prebrzo zaključivanje: Čitanje misli

- Je li korisno pokušavati čitati tuđe misli?
 - Dobitak? Opasnost?



Prebrzo zaključivanje: Čitanje misli

- Je li korisno pokušavati čitati tuđe misli?
 - Dobitak? Opasnost?
 - Ako smo u pravu, možemo prilagoditi svoje ponašanje (npr. držanje podalje od "neprijatelja"). No, ukoliko smo u krivu, to može uzrokovati mnogo brige i stresa.



Prebrzo zaključivanje: Čitanje misli

- Je li korisno pokušavati čitati tuđe misli?
 - Dobitak? Opasnost?
 - Ako smo u pravu, možemo prilagoditi svoje ponašanje (npr. držanje podalje od "neprijatelja"). No, ukoliko smo u krivu, to može uzrokovati mnogo brige i stresa.
- Mogu li znati što netko drugi misli?



Prebrzo zaključivanje: Čitanje misli

- Je li korisno pokušavati čitati tuđe misli?
 - Dobitak? Opasnost?
 - Ako smo u pravu, možemo prilagoditi svoje ponašanje (npr. držanje podalje od "neprijatelja"). No, ukoliko smo u krivu, to može uzrokovati mnogo brige i stresa.
- Mogu li znati što netko drugi misli?
 - Kada nekog dobro poznam, vjerojatnost je visoka. Ali, nikada ne mogu 100% znati što netko drugi misli.

Vježba: "Što je umjetnik htio reći?"

Vježba: "Što je umjetnik htio reći?"

- Pokušajte odabrati točan naslov slika i eliminirati netočne naslove.
- Raspravite o razlozima *za* i *protiv* pojedinih naslova.
- obraćajte pozornost na detalje slika koji nisu u skladu s predloženim naslovom.



- a. Čemer u svijetu
- b. U spomen na mrtve
- c. Dva muškarca promišljaju o Mjesecu
- d. Pomrčina Sunca



- a. Čemer u svijetu
- b. U spomen na mrtve
- c. Dva muškarca promišljaju o Mjesecu
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Pomrčina Sunca



- a. Majstor otrova iz Salamance
- b. Prodavač vode iz Seville
- c. Kušanje vina u Malagi
- d. Alkoholičar iz Madrida



- a. Majstor otrova iz Salamance
- b. Prodavač vode iz Seville
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Kušanje vina u Malagi
- d. Alkoholičar iz Madrida



- a. Pedikura
- b. Očajna djevojka
- c. Stopalo nije moguće spasiti
- d. Gangrena





- a. Pedikura
(Edgar Degas, 1873)
- b. Očajna djevojka
- c. Stopalo nije
moguće spasiti
- d. Gangrena





- a. Poruka smrti
- b. Posjeta
- c. Sijedi
jezikoslovac
- d. Vanjske brige





- a. Poruka smrti
- b. Posjeta
(Carl Spitzweg,
1849)
- c. Sijedi
jezikoslovac
- d. Vanjske brige



Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

2. Predviđanje budućnosti:



Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

2. Predviđanje budućnosti:

Očekivanje da se stvari neće dobro odvijati – stvaranje "mračnih" prognoza ili katastrofiziranje



Prebrzo zaključivanje i depresija

prema Beck i sur., 1979; Burns, 1989

2. Predviđanje budućnosti:

Očekivanje da se stvari neće dobro odvijati – stvaranje "mračnih" prognoza ili katastrofiziranje

Je li Vam ovo poznato?





Katastrofiziranje

Situacija: Želite ići u šoping. Pojavljuje Vam se misao "Mogao bih pasti".



Katastrofiziranje

Situacija: Želite ići u šoping. Pojavljuje Vam se misao "Mogao bih pasti".

Katastrofiziranje:

- "Mogao bih pasti i udariti glavom."
- "Glava bi mi mogla udariti o kamen. "
- "Mogao bih izgubiti svijest."
- "Nitko me ne bi pronašao."

Alternativne prognoze?





Katastrofiziranje

Situacija: Želite ići u šoping. Pojavljuje Vam se misao "Mogao bih pasti".

Katastrofiziranje:

- "Mogao bih pasti i udariti glavom."
- "Glava bi mi mogla udariti o kamen. "
- "Mogao bih izgubiti svijest."
- "Nitko me ne bi pronašao."

Alternativne prognoze?

- "Mogao bih pasti na stražnjicu."
-
-
-



Katastrofiziranje

Situacija: Želite ići u šoping. Pojavljuje Vam se misao "Mogao bih pasti".

Katastrofiziranje:

- "Mogao bih pasti i udariti glavom."
- "Glava bi mi mogla udariti o kamen. "
- "Mogao bih izgubiti svijest."
- "Nitko me ne bi pronašao."

Alternativne prognoze?

- "Mogao bih pasti na stražnjicu."
- "Mogao bih ogrebatu glavu."
-
-



Katastrofiziranje

Situacija: Želite ići u šoping. Pojavljuje Vam se misao "Mogao bih pasti".

Katastrofiziranje:

- "Mogao bih pasti i udariti glavom."
- "Glava bi mi mogla udariti o kamen. "
- "Mogao bih izgubiti svijest."
- "Nitko me ne bi pronašao."

Alternativne prognoze?

- "Mogao bih pasti na stražnjicu."
- "Mogao bih ogrebatu glavu."
- "Moglo bi mi se vrtiti u glavi nekoliko minuta."
-



Katastrofiziranje

Situacija: Želite ići u šoping. Pojavljuje Vam se misao "Mogao bih pasti".

Katastrofiziranje:

- "Mogao bih pasti i udariti glavom."
- "Glava bi mi mogla udariti o kamen. "
- "Mogao bih izgubiti svijest."
- "Nitko me ne bi pronašao."

Alternativne prognoze?

- "Mogao bih pasti na stražnjicu."
- "Mogao bih ogrebatu glavu."
- "Moglo bi mi se vrtiti u glavi nekoliko minuta."
- "Mogao bih se ustati ili pozvati pomoć."



Katastrofiziranje

Situacija: Želite ići u šoping. Pojavljuje Vam se misao "Mogao bih pasti".

Katastrofiziranje:

- "Mogao bih pasti i udariti glavom."
- "Glava bi mi mogla udariti o kamen. "
- "Mogao bih izgubiti svijest."
- "Nitko me ne bi pronašao."

Alternativne prognoze?

- "Mogao bih pasti na stražnjicu."
- "Mogao bih ogrebatu glavu."
- "Moglo bi mi se vrtiti u glavi nekoliko minuta."
- "Mogao bih se ustati ili pozvati pomoć."

Možete prekinuti svaku od ovih misli!



Moguće posljedice

S ovakvim mislima možete pojačati negativna očekivanja u toj mjeri da se zaista ostvare (→ *samoispunjavajuće proročanstvo*). Primjer: Prije svakog projekta si govorite kako ga nećete uspjeti završiti na vrijeme.



Moguće posljedice

S ovakvim mislima možete pojačati negativna očekivanja u toj mjeri da se zaista ostvare (→ *samoispunjavajuće proročanstvo*). Primjer: Prije svakog projekta si govorite kako ga nećete uspjeti završiti na vrijeme.

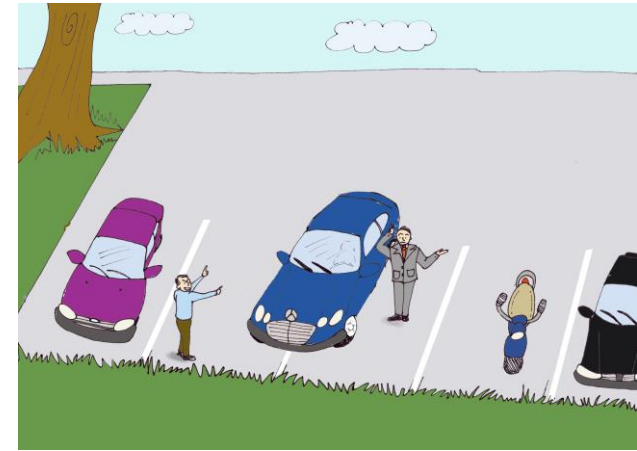
Na kraju razmišljate kako ste unaprijed znali da neće stići završiti na vrijeme (→ *pristranost potvrđivanja*).

Vježba

Vježba

- Pokazat ćemo Vam tri slike neke priče. Svaka slika ima nekoliko mogućih objašnjenja.
- Slike svake priče su prikazane obrnutim redoslijedom (zadnja slika je prikazana prva).
- Nakon svake slike, procijenite vjerojatnost svakog objašnjenja i raspravite to unutar grupe!

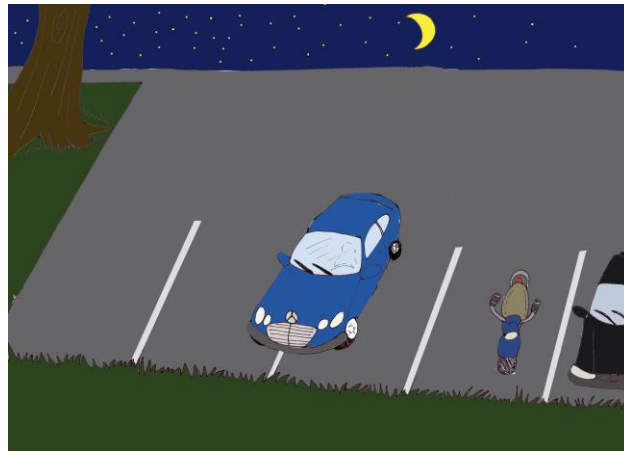
Molimo da procijenite moguće odgovore



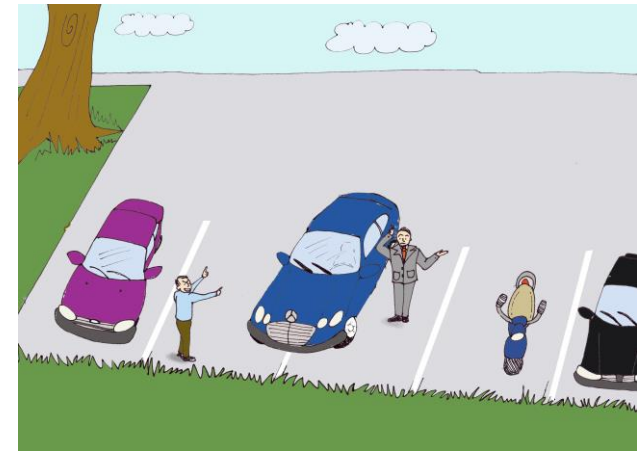
3

- (1) Muškarci se svađaju oko parkirnog mjesta u hladu.
- (2) Jedan muškarac prigovara drugome što je zauzeo dva parkirna mjesta.
- (3) Vozač plavog Mercedesa je neopravdano kritiziran.
- (4) Dva muškarca se ne slažu oko prodaje auta.

Ponovno procijenite moguća objašnjenja



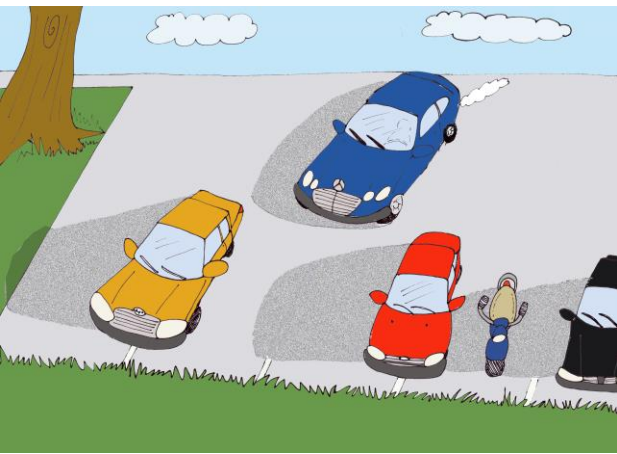
2



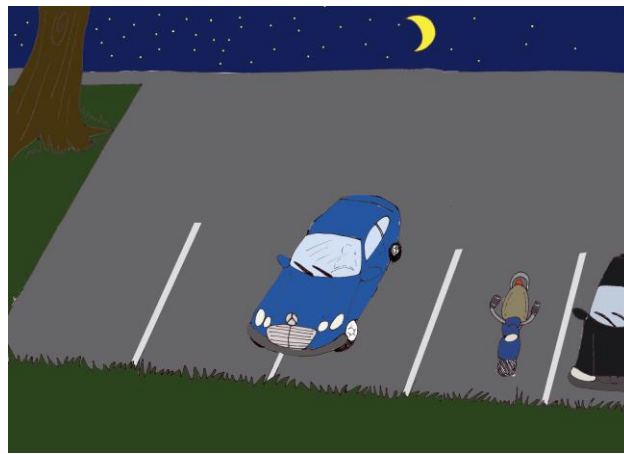
3

- (1) Muškarci se svađaju oko parkirnog mjesta u hladu.
- (2) Jedan muškarac prigovara drugome što je zauzeo dva parkirna mjesta.
- (3) Vozač plavog Mercedesa je neopravdano kritiziran.
- (4) Dva muškarca se ne slažu oko prodaje auta.

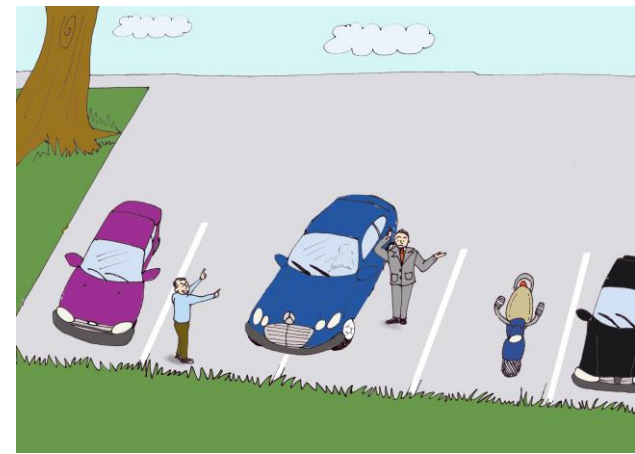
Ponovno procijenite moguća objašnjenja



1



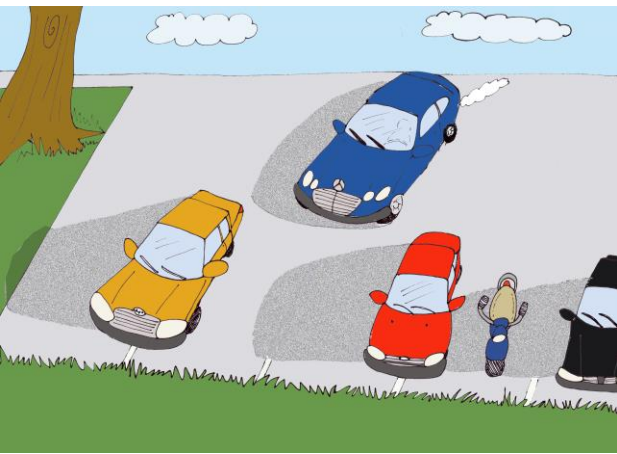
2



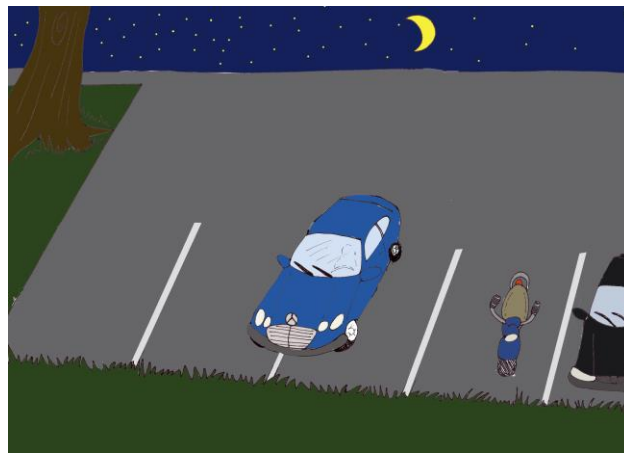
3

- (1) Muškarci se svađaju oko parkirnog mjesta u hladu.
- (2) Jedan muškarac prigovara drugome što je zauzeo dva parkirna mjesta.
- (3) Vozač plavog Mercedesa je neopravdano kritiziran.
- (4) Dva muškarca se ne slažu oko prodaje auta.

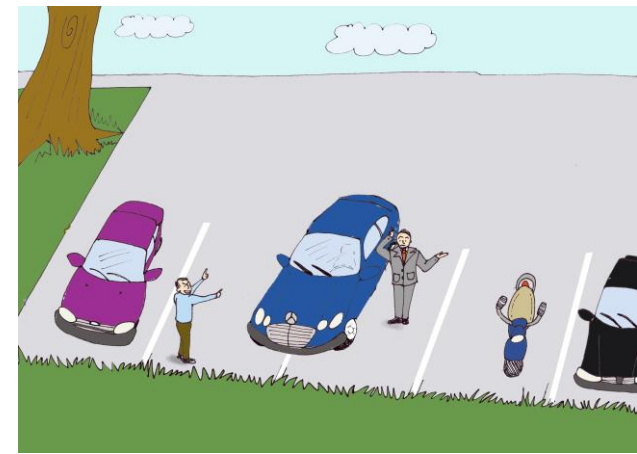
Ponovno procijenite moguća objašnjenja



1



2



3

- (1) Muškarci se svađaju oko parkirnog mjesta u hladu.
- (2) Jedan muškarac prigovara drugome što je zauzeo dva parkirna mjesta.
- (3) Vozač plavog Mercedesa je neopravdano kritiziran.
- (4) Dva muškarca se ne slažu oko prodaje auta.



Razmišljanje i zaključivanje 4

Što smo naučili?



Razmišljanje i zaključivanje 4

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na sklonost prebrzom zaključivanju u svakodnevnom životu (čitanje misli, predviđanje budućnosti).



Razmišljanje i zaključivanje 4

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na sklonost prebrzom zaključivanju u svakodnevnom životu (čitanje misli, predviđanje budućnosti).
- Upamtite, brzoplete odluke često budu pogrešne (kao što smo vidjeli na slikama i pričama).



Razmišljanje i zaključivanje 4

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na sklonost prebrzom zaključivanju u svakodnevnom životu (čitanje misli, predviđanje budućnosti).
- Upamtite, brzoplete odluke često budu pogrešne (kao što smo vidjeli na slikama i pričama).
- Trebalo bi prikupiti više informacija i mogućih objašnjenja. Npr. u obzir bi trebalo uzimati i pozitivne i neutralne misli, a ne samo negativne.



Razmišljanje i zaključivanje 4

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na sklonost prebrzom zaključivanju u svakodnevnom životu (čitanje misli, predviđanje budućnosti).
- Upamtite, brzoplete odluke često budu pogrešne (kao što smo vidjeli na slikama i pričama).
- Trebalo bi prikupiti više informacija i mogućih objašnjenja. Npr. u obzir bi trebalo uzimati i pozitivne i neutralne misli, a ne samo negativne.
- Ukoliko predviđate katastrofu, probajte razvijati neke alternativne prognoze.

Hvala Vam!



Razmišljanje i
zaključivanje