



Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη

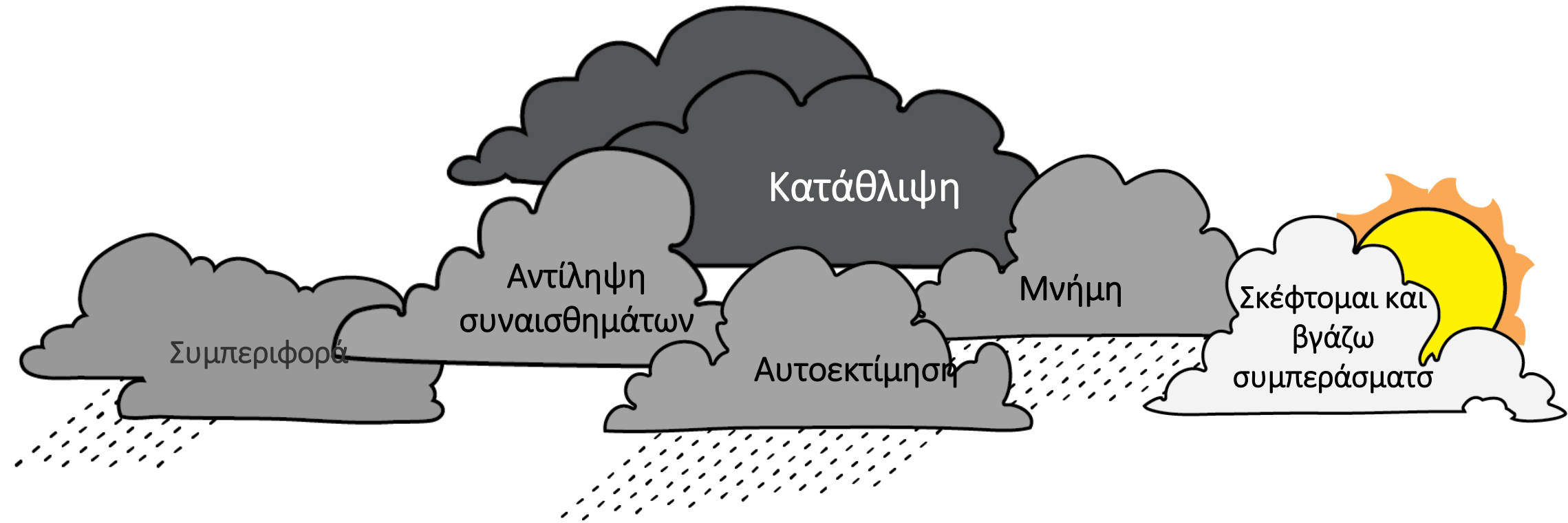


Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου





Σημερινή εκπαιδευτική ενότητα





Τελευταία συνεδρία

- Τι κάνατε σαν άσκηση στο σπίτι;
- Υπάρχουν ερωτήσεις ή εμπειρίες επιτυχούς εφαρμογής;



Εκπαιδευτική ενότητα

Κ-ΜΓΕ 7 – Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα 4



Γιατί να ασχοληθούμε στην κατάθλιψη με το «σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα;»

- Στη Γερμανία κάθε πέμπτο άτομο παρουσιάζει κατάθλιψη το λιγότερο μία φορά στην ζωή του.



Γιατί να ασχοληθούμε στην κατάθλιψη με το «σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα;»

- Στη Γερμανία κάθε πέμπτο άτομο παρουσιάζει κατάθλιψη το λιγότερο μία φορά στην ζωή του.
- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο, με τον οποίο επεξεργάζονται τις πληροφορίες.



Γιατί να ασχοληθούμε στην κατάθλιψη με το «σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα;»

- Στη Γερμανία κάθε πέμπτο άτομο παρουσιάζει κατάθλιψη το λιγότερο μία φορά στην ζωή του.
- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο, με τον οποίο επεξεργάζονται τις πληροφορίες.
- Αυτοί οι καταθλιπτικοί τρόποι σκέψης είναι συχνά πολύ μονόπλευροι και ονομάζονται «γνωσιακές διαστρεβλώσεις». Συμβάλλουν στη γέννηση και διατήρηση των καταθλίψεων.



Γιατί να ασχοληθούμε στην κατάθλιψη με το «σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα;»

- Σύμφωνα με έρευνα του WHO το 2021, το 5% των ενηλίκων παγκοσμίως πάσχει από κατάθλιψη. Η Ελλάδα ανήκει στην δεκάδα με την μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης της νόσου. Η ελληνική οικονομική κρίση τετραπλασίασε την κατάθλιψη στον ελληνικό πληθυσμό.



Αυθαίρετο συμπέρασμα



Αυθαίρετο συμπέρασμα

Αυθαίρετο συμπέρασμα = Οι αποφάσεις λαμβάνονται στη βάση λιγότερων πληροφοριών.



Αυθαίρετο συμπέρασμα στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger



Αυθαίρετο συμπέρασμα στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

- Αρνητική ερμηνεία των καταστάσεων παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχουν ξεκάθαρα στοιχεία, τα οποία υποστηρίζουν το συμπέρασμα.



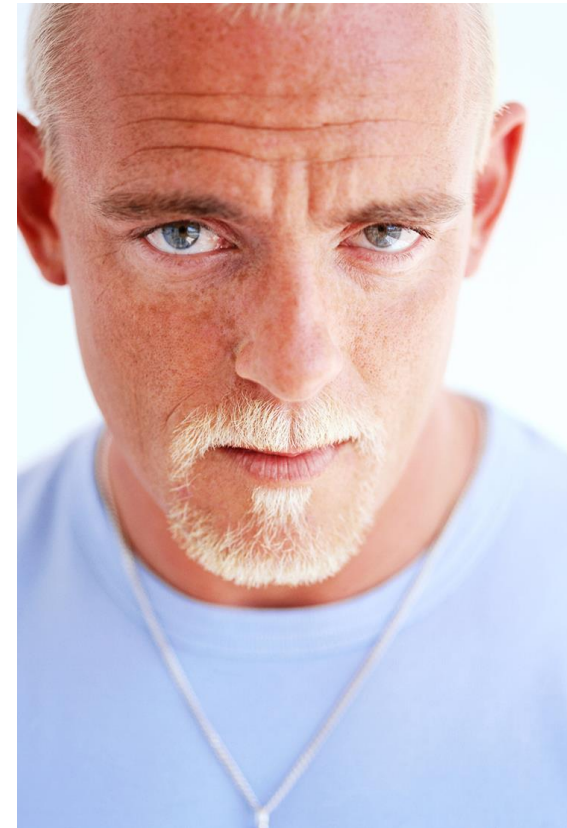
Αυθαίρετο συμπέρασμα στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

- Αρνητική ερμηνεία των καταστάσεων παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχουν ξεκάθαρα στοιχεία, τα οποία υποστηρίζουν το συμπέρασμα.
- Οι τυπικές στρατηγικές της κατάθλιψης είναι εδώ
 1. Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων
 2. Πρόβλεψη του μέλλοντος.



Αυθαίρετο συμπέρασμα στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

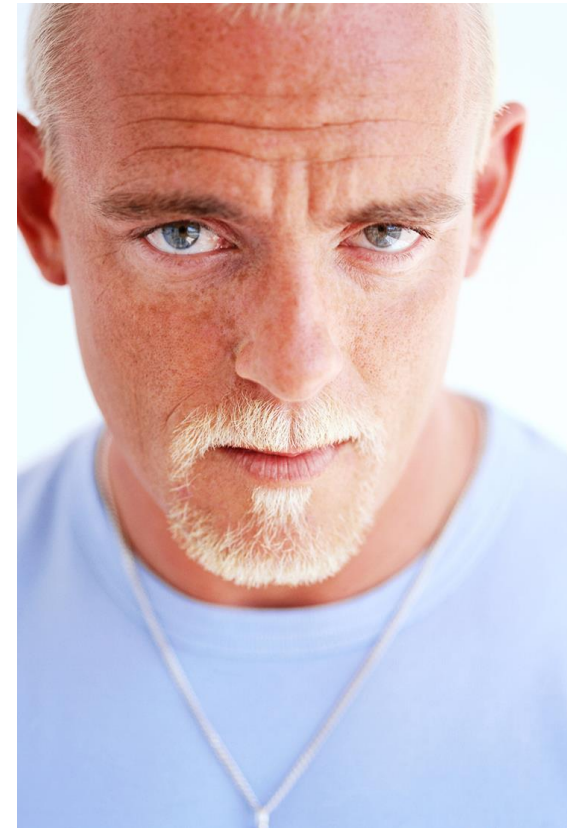
1. Διάβασμα των αρνητικών σκέψεων των άλλων:





Αυθαίρετο συμπέρασμα στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

1. Διάβασμα των αρνητικών σκέψεων των άλλων:
 - Σκεφτείτε ότι κάποιος σας απορρίπτει, χωρίς να ελέγχει τα δεδομένα.

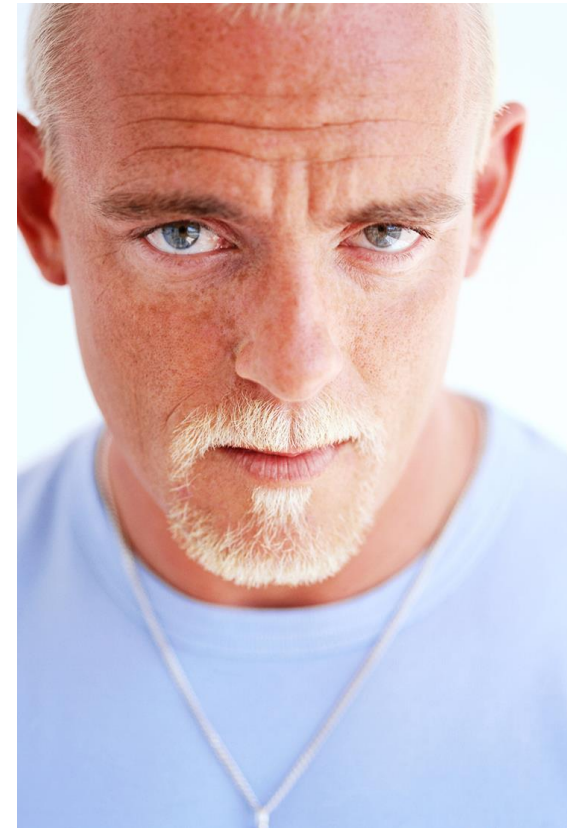




Αυθαίρετο συμπέρασμα στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

1. Διάβασμα των αρνητικών σκέψεων των άλλων:

- Σκεφτείτε ότι κάποιος σας απορρίπτει, χωρίς να ελέγχει τα δεδομένα.
- Διάβασμα των αρνητικών σκέψεων των άλλων για σας.



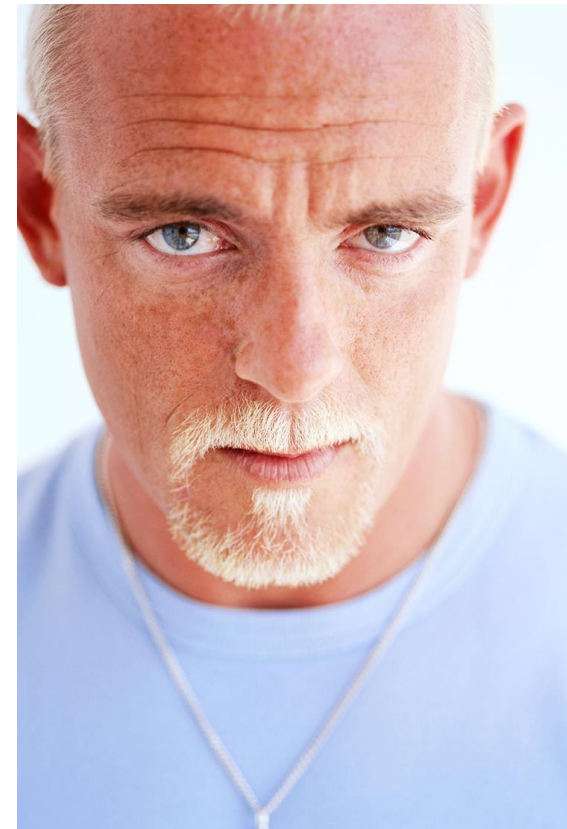


Αυθαίρετο συμπέρασμα στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

1. Διάβασμα των αρνητικών σκέψεων των άλλων:

- Σκεφτείτε ότι κάποιος σας απορρίπτει, χωρίς να ελέγχει τα δεδομένα.
- Διάβασμα των αρνητικών σκέψεων των άλλων για σας.

Το γνωρίζετε αυτό;





Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων

Πως θα ήτανε μία χρήσιμη αξιολόγηση;



Γεγονός	Διάβασμα αρνητικών σκέψεων	Διάβασμα θετικών ή ουδέτερων σκέψεων
Οι άνθρωποι συγκεντρώθηκαν και γελάνε. Η κυρία εστιάζει το βλέμμα σε μένα.	;;;	;;;



Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων

Πως θα ήτανε μία χρήσιμη αξιολόγηση;



Γεγονός	Διάβασμα αρνητικών σκέψεων	Διάβασμα θετικών ή ουδέτερων σκέψεων
Οι άνθρωποι συγκεντρώθηκαν και γελάνε. Η κυρία εστιάζει το βλέμμα σε μένα.	»Γελάνε μαζί μου, διότι δεν με συμπαθούνε!«	;;;



Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων

Πως θα ήτανε μία χρήσιμη αξιολόγηση;



Γεγονός	Διάβασμα αρνητικών σκέψεων	Διάβασμα θετικών ή ουδέτερων σκέψεων
Οι άνθρωποι συγκεντρώθηκαν και γελάνε. Η κυρία εστιάζει το βλέμμα σε μένα.	»Γελάνε μαζί μου, διότι δεν με συμπαθούνε!«	»Μιλάνε για κάτι χιουμοριστικό.« «Χαίρονται που με βλέπουν!«



Αυθαίρετο συμπέρασμα: Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων

Ή: »Από μένα βγάζω συμπεράσματα για τους άλλους«





Αυθαίρετο συμπέρασμα: Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων

Ή: »Από μένα βγάζω συμπεράσματα για τους άλλους«

Υπάρχει μία διαφορά ανάμεσα στην δική μου εικόνα εαυτού και στον τρόπο, με τον οποίο οι άλλοι με αξιολογούνε!





Αυθαίρετο συμπέρασμα: Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων

Ή: »Από μένα βγάζω συμπεράσματα για τους άλλους«



Υπάρχει μία διαφορά ανάμεσα στην δική μου εικόνα εαυτού και στον τρόπο, με τον οποίο οι άλλοι με αξιολογούνε!

- Αν νιώθω άχρηστη/ος, άσχημη/ος, αυτό δεν σημαίνει ότι οι άλλοι με αξιολογούνε με τον ίδιο τρόπο.



Αυθαίρετο συμπέρασμα: Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων

- Είναι βοηθητικό να προσπαθούμε να διαβάσουμε τις σκέψεις των άλλων;





Αυθαίρετο συμπέρασμα: Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων

- Είναι βοηθητικό να προσπαθούμε να διαβάσουμε τις σκέψεις των άλλων;
 - Κέρδος; Κίνδυνος;





Αυθαίρετο συμπέρασμα: Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων



- Είναι βοηθητικό να προσπαθούμε να διαβάσουμε τις σκέψεις των άλλων;
 - Κέρδος; Κίνδυνος;
 - Αν έχουμε δίκιο, τότε μπορούμε να προσαρμόσουμε την συμπεριφορά μας αναλόγως (για παράδειγμα, να κρατήσουμε απόσταση από »εχθρούς«). Αν κάνουμε λάθος, τότε ανησυχούμε πιθανότατα χωρίς λόγο.



Αυθαίρετο συμπέρασμα: Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων



- Είναι βοηθητικό να προσπαθούμε να διαβάσουμε τις σκέψεις των άλλων;
 - Κέρδος; Κίνδυνος;
 - Αν έχουμε δίκιο, τότε μπορούμε να προσαρμόσουμε την συμπεριφορά μας αναλόγως (για παράδειγμα, να κρατήσουμε απόσταση από »εχθρούς«). Αν κάνουμε λάθος, τότε ανησυχούμε πιθανότατα χωρίς λόγο.
- Μπορώ να ξέρω τι σκέφτεται ο άλλος;



Αυθαίρετο συμπέρασμα: Διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων



- Είναι βοηθητικό να προσπαθούμε να διαβάσουμε τις σκέψεις των άλλων;
 - Κέρδος; Κίνδυνος;
 - Αν έχουμε δίκιο, τότε μπορούμε να προσαρμόσουμε την συμπεριφορά μας αναλόγως (για παράδειγμα, να κρατήσουμε απόσταση από »εχθρούς«). Αν κάνουμε λάθος, τότε ανησυχούμε πιθανότατα χωρίς λόγο.
- Μπορώ να ξέρω τι σκέφτεται ο άλλος;
 - Αν γνωρίζω κάποιον καλά, τότε είναι μεγαλύτερη η πιθανότητα. Δεν μπορώ όμως να ξέρω ποτέ 100%, τι σκέφτεται κάποιος.



Άσκηση: »Τι σκέφτηκε ο καλλιτέχνης εδώ;«



Άσκηση: »Τι σκέφτηκε ο καλλιτέχνης εδώ;«

- Προσπαθήστε παρακάτω να βρείτε τους πραγματικούς τίτλους κλασικών πινάκων ζωγραφικής και να αποκλείσετε τους αταίριαστους τίτλους.
- Συζητήστε *τα υπέρ και κατά* διαφόρων προτάσεων τίτλων.
- Προσέξτε σας παρακαλώ, ποιες λεπτομέρειες των εικόνων έρχονται σε αντίθεση με συγκεκριμένες προτάσεις τίτλων.



- a. Παγκόσμιος πόνος
- b. Στη μνήμη των νεκρών
- c. 2 άνδρες που συλλογίζονται το φεγγάρι
- d. Ηλιακή έκλειψη



- a. Παγκόσμιος πόνος
- b. Στη μνήμη των νεκρών
- c. 2 άνδρες που συλλογίζονται το φεγγάρι
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Ηλιακή έκλειψη



- a. Ο δηλητηριαστής της Σαλαμάνκα
- b. Ο νεροπωλητής της Σεβίλλης
- c. Γευσιγνωσία κρασιού στη Μάλαγγα
- d. Ο αλκοολικός της Μαδρίτης



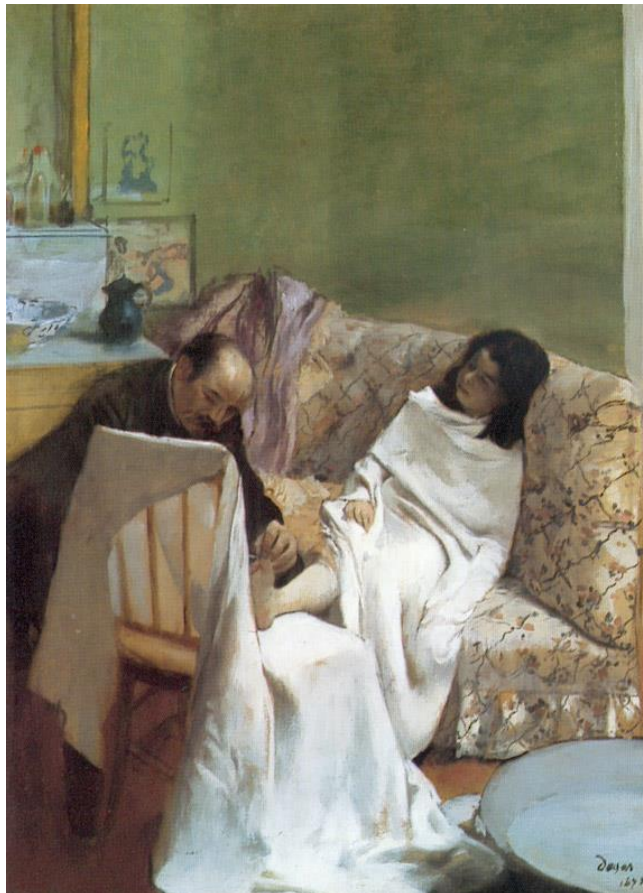
a. Ο δηλητηριαστής της Σαλαμάνκα

b. Ο νεροπωλητής της Σεβίλλης

(Diego Velázquez, 1623)

a. Γευσιγνωσία κρασιού στη Μάλαγγα

b. Ο αλκοολικός της Μαδρίτης



- a. Το πεντικιούρ
- b. Η απελπισμένη
- c. Το πόδι δεν μπορεί πλέον να σωθεί.
- d. Γάγγραινα





- a. Το πεντικιούρ
(Edgar Degas, 1873)
- b. Η απελπισμένη
- c. Το πόδι δεν μπορεί πλέον να σωθεί.
- d. Γάγγραινα





- a. Μήνυμα θανάτου
- b. Η επίσκεψη
- c. Ο γέρος των γραμμάτων
- d. Αιώνια προσπάθεια





- a. Μήνυμα θανάτου
- b. Η επίσκεψη
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. Ο γέρος των γραμμάτων
- d. Αιώνια προσπάθεια





Αυθαίρετα συμπεράσματα σύμφωνα με τον Hautzinger

2. Καταστροφοποίηση για το μέλλον





Αυθαίρετα συμπεράσματα σύμφωνα με τον Hautzinger

2. Καταστροφοποίηση για το μέλλον

Περιμένω ότι τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα,
κάνω »μαύρες« προβλέψεις ή καταστροφοποιώ





Αυθαίρετα συμπεράσματα σύμφωνα με τον Hautzinger

2. Καταστροφοποίηση για το μέλλον

Περιμένω ότι τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα,
κάνω »μαύρες« προβλέψεις ή καταστροφοποιώ

Το γνωρίζετε αυτό;





Καταστροφοποίηση

Κατάσταση: Θέλετε να πάτε για ψώνια. Σας έρχεται η σκέψη

»μπορεί να γλιστρήσω και να πέσω κάτω.«





Καταστροφοποίηση

Κατάσταση: Θέλετε να πάτε για ψώνια. Σας έρχεται η σκέψη

»μπορεί να γλιστρήσω και να πέσω κάτω.«



Καταστροφοποίηση:

- »Θα μπορούσα να πέσω με το κεφάλι.«
- »Το κεφάλι θα μπορούσε να χτυπήσει στην πέτρα.«
- »Θα μπορούσα να λιποθυμήσω.«
- »Κανένας δεν με βρίσκει.«



Καταστροφοποίηση



Κατάσταση: Θέλετε να πάτε για ψώνια. Σας έρχεται η σκέψη

»μπορεί να γλιστρήσω και να πέσω κάτω.«

Καταστροφοποίηση:

- »Θα μπορούσα να πέσω με το κεφάλι.«
- »Το κεφάλι θα μπορούσε να χτυπήσει στην πέτρα.«
- »Θα μπορούσα να λιποθυμήσω.«
- »Κανένας δεν με βρίσκει.«

Εναλλακτική πρόγνωση;

- »Μπορεί να έπεφτα με τον πισινό.«



Καταστροφοποίηση



Κατάσταση: Θέλετε να πάτε για ψώνια. Σας έρχεται η σκέψη

»μπορεί να γλιστρήσω και να πέσω κάτω.«

Καταστροφοποίηση:

- »Θα μπορούσα να πέσω με το κεφάλι.«
- »Το κεφάλι θα μπορούσε να χτυπήσει στην πέτρα.«
- »Θα μπορούσα να λιποθυμήσω.«
- »Κανένας δεν με βρίσκει.«

Εναλλακτική πρόγνωση;

- »Μπορεί να έπεφτα με τον πισινό.«
- »Το κεφάλι μπορεί να έπεφτε στα μαλακά.«



Καταστροφοποίηση



Κατάσταση: Θέλετε να πάτε για ψώνια. Σας έρχεται η σκέψη

»μπορεί να γλιστρήσω και να πέσω κάτω.«

Καταστροφοποίηση:

- »Θα μπορούσα να πέσω με το κεφάλι.«
- »Το κεφάλι θα μπορούσε να χτυπήσει στην πέτρα.«
- »Θα μπορούσα να λιποθυμήσω.«
- »Κανένας δεν με βρίσκει.«

Εναλλακτική πρόγνωση;

- »Μπορεί να έπεφτα με τον πεινό.«
- »Το κεφάλι μπορεί να έπεφτε στα μαλακά.«
- »Μπορεί να ζαλιζόμουνα.«



Καταστροφοποίηση



Κατάσταση: Θέλετε να πάτε για ψώνια. Σας έρχεται η σκέψη

»μπορεί να γλιστρήσω και να πέσω κάτω.«

Καταστροφοποίηση:

- »Θα μπορούσα να πέσω με το κεφάλι.«
- »Το κεφάλι θα μπορούσε να χτυπήσει στην πέτρα.«
- »Θα μπορούσα να λιποθυμήσω.«
- »Κανένας δεν με βρίσκει.«

Εναλλακτική πρόγνωση;

- »Μπορεί να έπεφτα με τον πισινό.«
- »Το κεφάλι μπορεί να έπεφτε στα μαλακά.«
- »Μπορεί να ζαλιζόμουν.«
- »Μπορεί να σηκωνόμουν ή να ζητούσα βοήθεια.«



Καταστροφοποίηση



Κατάσταση: Θέλετε να πάτε για ψώνια. Σας έρχεται η σκέψη

»μπορεί να γλιστρήσω και να πέσω κάτω.«

Καταστροφοποίηση:

- »Θα μπορούσα να πέσω με το κεφάλι.«
- »Το κεφάλι θα μπορούσε να χτυπήσει στην πέτρα.«
- »Θα μπορούσα να λιποθυμήσω.«
- »Κανένας δεν με βρίσκει.«

Εναλλακτική πρόγνωση;

- »Μπορεί να έπεφτα με τον πισινό.«
- »Το κεφάλι μπορεί να έπεφτε στα μαλακά.«
- »Μπορεί να ζαλιζόμουν.«
- »Μπορεί να σηκωνόμουν ή να ζητούσα βοήθεια.«

Θα μπορούσατε να είχατε πέσει σε οποιαδήποτε θέση!
“Θα μπορούσα να είχα πέσει με τον πισινό.”



Πιθανές συνέπειες

Μπορείτε να βρεθείτε σε μία κατάσταση, στην οποία η αρνητική σας προσδοκία θα εκπληρωθεί (→ *αυτοπροκαλούμενη προφητεία*). Για παράδειγμα, όταν λέτε πάντοτε πριν παραδώσετε μία εργασία ότι δεν θα τα καταφέρετε εγκαίρως.





Πιθανές συνέπειες

Μπορείτε να βρεθείτε σε μία κατάσταση, στην οποία η αρνητική σας προσδοκία θα εκπληρωθεί (→ *αυτοπροκαλούμενη προφητεία*). Για παράδειγμα, όταν λέτε πάντοτε πριν παραδώσετε μία εργασία ότι δεν θα τα καταφέρετε εγκαίρως.

Μετά μπορεί να πείτε στον εαυτό σας πιθανότατα, ότι γνωρίζατε, ότι δεν θα τα καταφέρνατε εγκαίρως (→ *τάση επιβεβαίωσης*).





Άσκηση

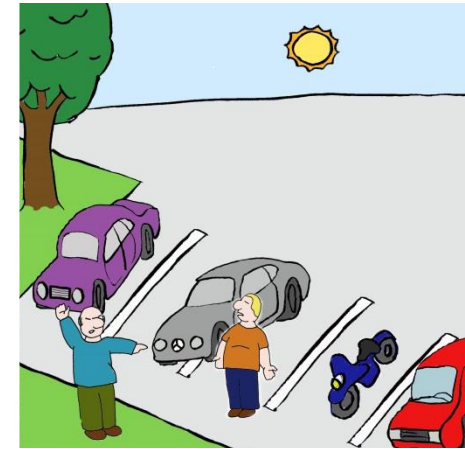


Άσκηση

- Θα σας παρουσιαστεί μία ιστορία με εικόνες με περισσότερες δυνατότητες επιλογής ως απάντηση (3 εικόνες κάθε φορά).
- Οι εικόνες της ιστορίας θα σας παρουσιαστούν ανάποδα (αυτό σημαίνει η τελευταία σκηνή θα σας παρουσιαστεί στην αρχή).
- Παρακαλώ σκεφτείτε ποια είναι η πιο πιθανή απάντηση για σας και συζητήστε την στην ομάδα.



Ποια είναι η πιο πιθανή απάντηση;



1

2

3

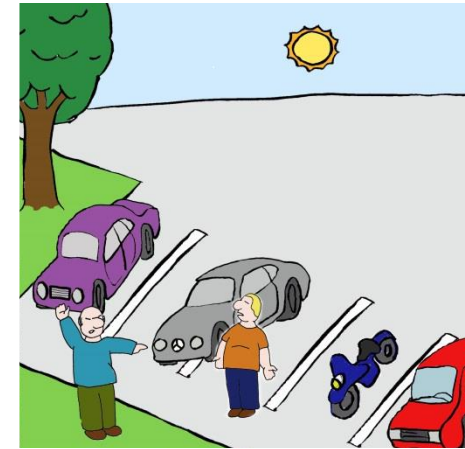
1. Οι άνδρες παλεύουν για μια θέση στάθμευσης στην σκιά.
2. Ο άνδρας επιπλήττει το άλλο άτομο δικαίως, διότι καταλαμβάνει δύο θέσεις στάθμευσης με το αυτοκίνητό του.
3. Ο οδηγός με την γκρι Mercedes δέχεται αδίκως κριτική.
4. Οι δύο άνδρες διαφωνούν για τη συναλλαγή αυτοκινήτου.



Ποια είναι η πιο πιθανή απάντηση;



1



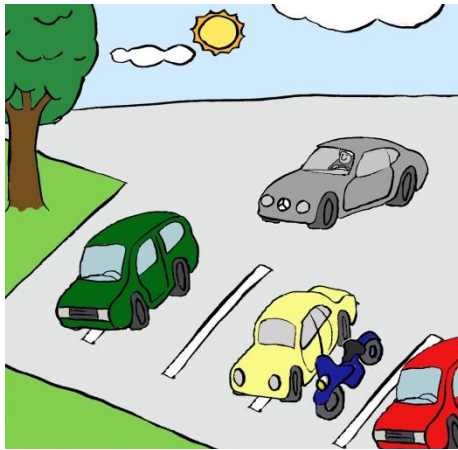
2

3

1. Οι άνδρες παλεύουν για μια θέση στάθμευσης στην σκιά.
2. Ο άνδρας επιπλήττει το άλλο άτομο δικαίως, διότι καταλαμβάνει δύο θέσεις στάθμευσης με το αυτοκίνητό του.
3. Ο οδηγός με την γκρι Mercedes δέχεται αδίκως κριτική.
4. Οι δύο άνδρες διαφωνούν για τη συναλλαγή αυτοκινήτου.



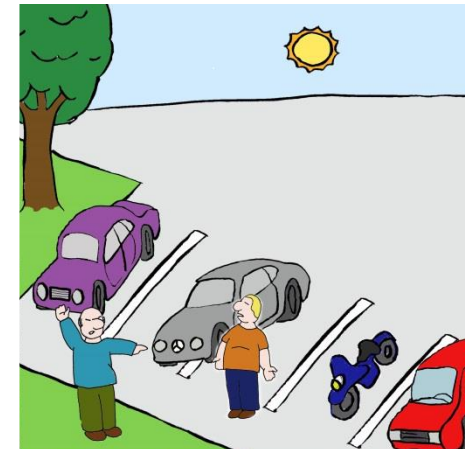
Ποια είναι η πιο πιθανή απάντηση;



1



2

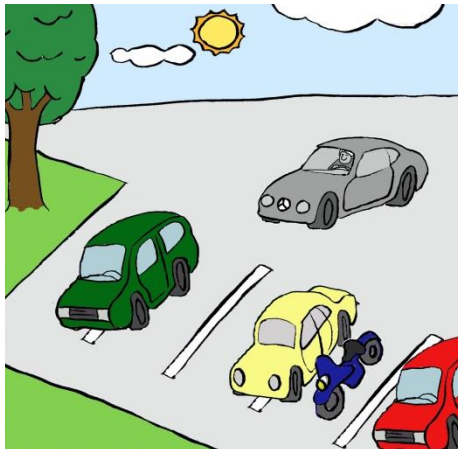


3

1. Οι άνδρες παλεύουν για μια θέση στάθμευσης στην σκιά.
2. Ο άνδρας επιπλήττει το άλλο άτομο δικαίως, διότι καταλαμβάνει δύο θέσεις στάθμευσης με το αυτοκίνητό του.
3. Ο οδηγός με την γκρι Mercedes δέχεται αδικώς κριτική.
4. Οι δύο άνδρες διαφωνούν για τη συναλλαγή αυτοκινήτου.



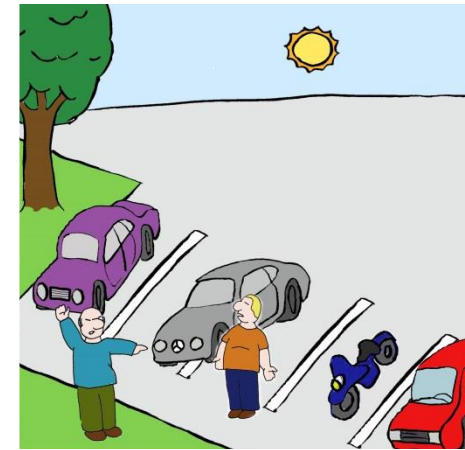
Ποια είναι η πιο πιθανή απάντηση;



1



2



3

1. Οι άνδρες παλεύουν για μια θέση στάθμευσης στην σκιά.
2. Ο άνδρας επιπλήττει το άλλο άτομο δικαίως, διότι καταλαμβάνει δύο θέσεις στάθμευσης με το αυτοκίνητό του.
3. Ο οδηγός με την γκρι Mercedes δέχεται αδίκως κριτική.
4. Οι δύο άνδρες διαφωνούν για τη συναλλαγή αυτοκινήτου.



Στόχοι της εκπαίδευσης



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε τα αυθαίρετα συμπεράσματα (διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων, κάνω πρόγνωση για το μέλλον) στην καθημερινότητα.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε τα αυθαίρετα συμπεράσματα (διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων, κάνω πρόγνωση για το μέλλον) στην καθημερινότητα.
- Μην ξεχνάτε ότι οι γρήγορες αποφάσεις οδηγούνε συχνά σε λάθη (Οι πίνακες ζωγραφικής και η ιστορία της εικόνας χρησιμοποιήθηκαν για την εικονογράφηση).



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε τα αυθαίρετα συμπεράσματα (διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων, κάνω πρόγνωση για το μέλλον) στην καθημερινότητα.
- Μην ξεχνάτε ότι οι γρήγορες αποφάσεις οδηγούνε συχνά σε λάθη (Οι πίνακες ζωγραφικής και η ιστορία της εικόνας χρησιμοποιήθηκαν για την εικονογράφηση).
- Θα ήταν καλό να συλλεχτούνε περισσότερες πληροφορίες και άλλες δυνατότητες εξήγησης, για παράδειγμα, αντί να κάνουμε αρνητικές σκέψεις, να προτιμώνται οι θετικές και οι ουδέτερες σκέψεις.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε τα αυθαίρετα συμπεράσματα (διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων, κάνω πρόγνωση για το μέλλον) στην καθημερινότητα.
- Μην ξεχνάτε ότι οι γρήγορες αποφάσεις οδηγούνε συχνά σε λάθη (Οι πίνακες ζωγραφικής και η ιστορία της εικόνας χρησιμοποιήθηκαν για την εικονογράφηση).
- Θα ήταν καλό να συλλεχτούνε περισσότερες πληροφορίες και άλλες δυνατότητες εξήγησης, για παράδειγμα, αντί να κάνουμε αρνητικές σκέψεις, να προτιμώνται οι θετικές και οι ουδέτερες σκέψεις.
- Όταν καταστροφοποιείτε, προσπαθείτε να βρείτε εναλλακτικά σενάρια.



Τελευταίες ερωτήσεις

- Ποιο ήταν για σας σήμερα το σημαντικότερο;
- Σε ποια θεματολογία θα θέλατε να κάνετε άσκηση στο σπίτι;



Για τους υπεύθυνους της ομάδας!

Παρακαλώ επισημάνετε τις φόρμες για την άσκηση στο σπίτι και την δωρεάν εφαρμογή COGITO.



www.uke.de/mkt_app





Ευχαριστούμε!

