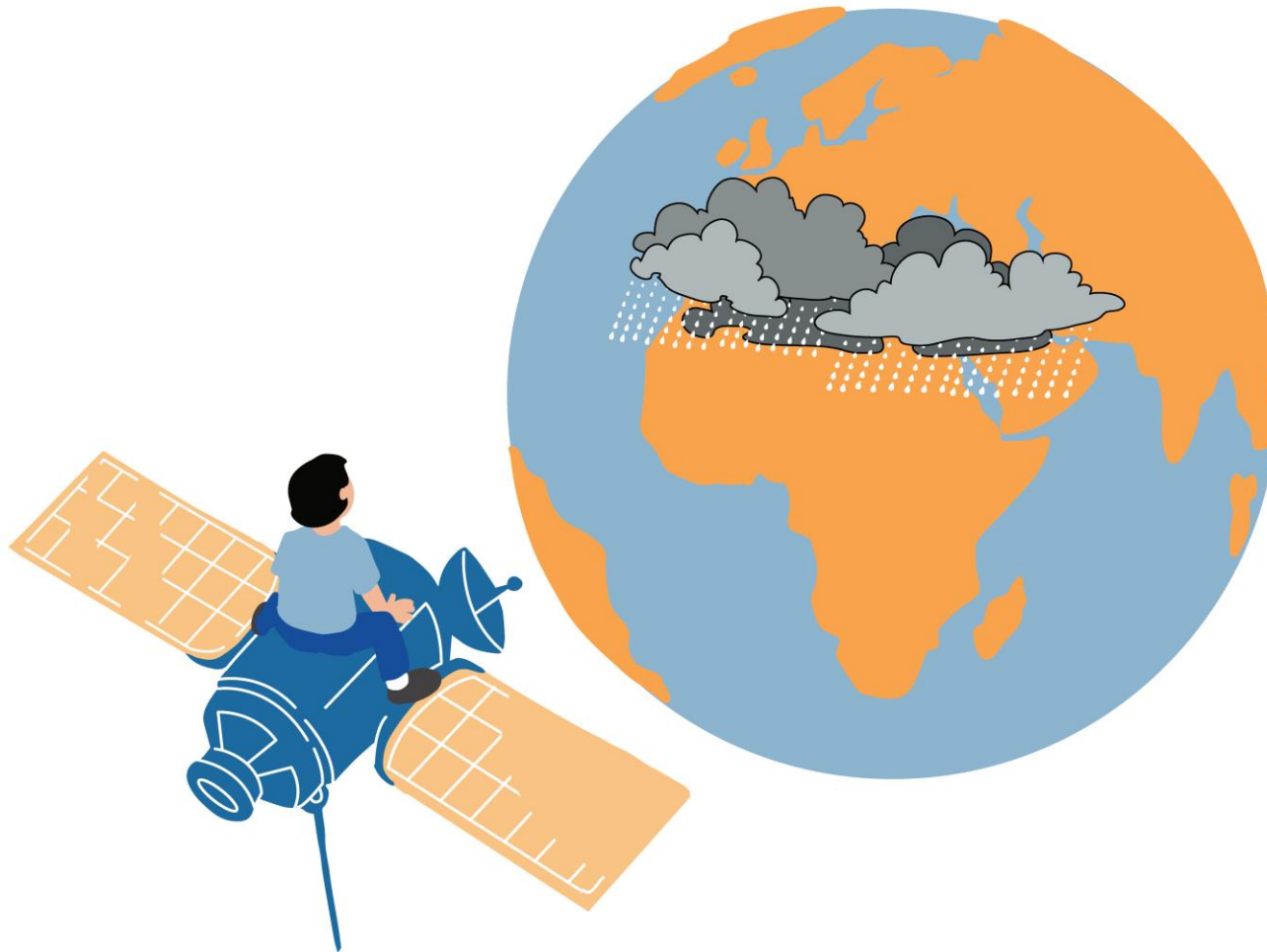




Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη

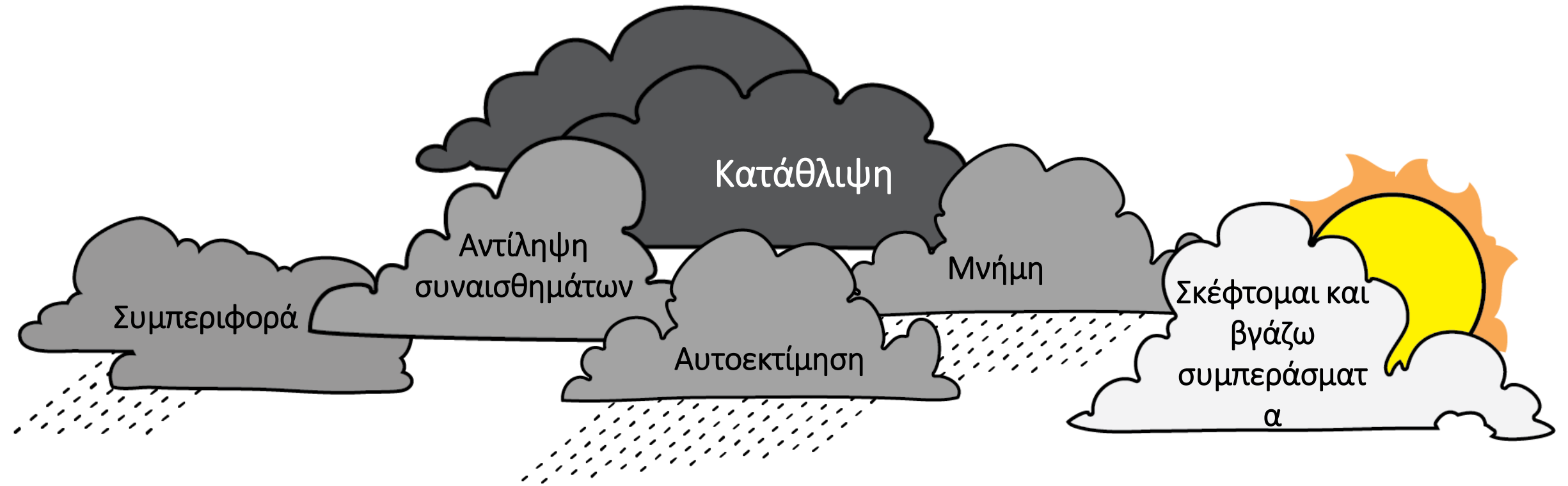


Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου





Σημερινή εκπαιδευτική ενότητα





Τελευταία συνεδρία

- Τι κάνατε μετά τη συνεδρία;
- Υπάρχουν ερωτήσεις ή εμπειρίες επιτυχούς εφαρμογής;



Εκπαιδευτική ενότητα

Κ-ΜΓΕ 1 – Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα 1



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

- Στη Γερμανία, κάθε πέμπτο άτομο υποφέρει από κατάθλιψη τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.



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

- Στη Γερμανία, κάθε πέμπτο άτομο υποφέρει από κατάθλιψη τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.
- Πολλά άτομα με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο που επεξεργάζονται τις πληροφορίες.



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

- Στη Γερμανία, κάθε πέμπτο άτομο υποφέρει από κατάθλιψη τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.
- Πολλά άτομα με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο που επεξεργάζονται τις πληροφορίες.
- Αυτοί οι τρόποι σκέψης είναι συχνά πολύ μονόπλευροι και ονομάζονται γνωσιακές διαστρεβλώσεις. Οι διαστρεβλώσεις αυτές συμβάλλουν στην εμφάνιση και διατήρηση των καταθλίψεων.



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

- 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.



Γνωσιακές διαστρεβλώσεις σύμφωνα με τον Hautzinger

1. Ψυχικό φίλτρο
2. Υπεργενίκευση





Ψυχικό φίλτρο: εστιάζω στα αρνητικά στοιχεία σύμφωνα με τον Hautzinger





Ψυχικό φίλτρο: εστιάζω στα αρνητικά στοιχεία σύμφωνα με τον Hautzinger

- Φιλτράρω μεμονωμένες αρνητικές λεπτομέρειες και εστιάζω αποκλειστικά την προσοχή μου σε αυτές.





Ψυχικό φίλτρο: εστιάζω στα αρνητικά στοιχεία σύμφωνα με τον Hautzinger

- Φιλτράρω μεμονωμένες αρνητικές λεπτομέρειες και εστιάζω αποκλειστικά την προσοχή μου σε αυτές.
- Η οπτική γωνία της πραγματικότητας είναι διαστρεβλωμένη και »σκοτεινή«, σαν μία σταγόνα μελάνι, η οποία θολώνει ένα ποτήρι νερό.





Ψυχικό φίλτρο: εστιάζω στα αρνητικά στοιχεία σύμφωνα με τον Hautzinger

- Φιλτράρω μεμονωμένες αρνητικές λεπτομέρειες και εστιάζω αποκλειστικά την προσοχή μου σε αυτές.
- Η οπτική γωνία της πραγματικότητας είναι διαστρεβλωμένη και »σκοτεινή«, σαν μία σταγόνα μελάνι, η οποία θολώνει ένα ποτήρι νερό.



Το γνωρίζετε αυτό;



Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα



Κατάσταση: Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας σε μία ομαδική συνεδρία, πολλοί άνθρωποι ακούνε. Μία κυρία χασμουριέται και κλείνει τα μάτια της.



Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα



Κατάσταση: Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας σε μία ομαδική συνεδρία, πολλοί άνθρωποι ακούνε. Μία κυρία χασμουριέται και κλείνει τα μάτια της.

Ψυχικό φίλτρο

;;;



Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα



Κατάσταση: Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας σε μία ομαδική συνεδρία, πολλοί άνθρωποι ακούνε. Μία κυρία χασμουριέται και κλείνει τα μάτια της.

Ψυχικό φίλτρο

»Οι άνθρωποι βαριούνται μαζί μου. Η συνεισφορά μου δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον.«



Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα



Κατάσταση: Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας σε μία ομαδική συνεδρία, πολλοί άνθρωποι ακούνε. Μία κυρία χασμουριέται και κλείνει τα μάτια της.

Ψυχικό φίλτρο

»Οι άνθρωποι βαριούνται μαζί μου. Η συνεισφορά μου δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον.«

Ποιες συνέπειες έχει το ψυχικό φίλτρο;

⋮



Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα



Κατάσταση: Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας σε μία ομαδική συνεδρία, πολλοί άνθρωποι ακούνε. Μία κυρία χασμουριέται και κλείνει τα μάτια της.

Ψυχικό φίλτρο

»Οι άνθρωποι βαριούνται μαζί μου. Η συνεισφορά μου δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον.«

Ποιες συνέπειες έχει το ψυχικό φίλτρο;

»Αισθάνομαι πολύ άσχημα, η αυτοπεποίθησή μου είναι πολύ χαμηλή και πιθανότατα δεν θα συμμετέχω ενεργά στην ομάδα.«



Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα



Κατάσταση: Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας σε μία ομαδική συνεδρία, πολλοί άνθρωποι ακούνε. Μία κυρία χασμουριέται και κλείνει τα μάτια της.

Ψυχικό φίλτρο

»Οι άνθρωποι βαριούνται μαζί μου. Η συνεισφορά μου δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον.«



Δικαιολογημένο; – ΟΧΙ! Οπότε: Τι μπορώ να σκεφτώ εναλλακτικά;



Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα

Τι μπορώ να σκεφτώ εναλλακτικά;

;;;





Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα

Τι μπορώ να σκεφτώ εναλλακτικά;

»Κάποια άτομα άκουγαν προσεκτικά και έκαναν παρατηρήσεις στη συνεισφορά μου, η οποία ενδεχομένως να μην άγγιξε όλα τα μέλη. Το άτομο, το οποίο χασμουριότανε, ήταν μάλλον κουρασμένο και είχε μία άσχημη μέρα. Δεν μπορώ να προσδοκώ ότι όλα τα μέλη της ομάδας θα είναι ενθουσιασμένα.»





Ψυχικό φίλτρο

Παράδειγμα

Τι μπορώ να σκεφτώ εναλλακτικά;

»Κάποια άτομα άκουγαν προσεκτικά και έκαναν παρατηρήσεις στη συνεισφορά μου, η οποία ενδεχομένως να μην άγγιξε όλα τα μέλη. Το άτομο, το οποίο χασμουριότανε, ήταν μάλλον κουρασμένο και είχε μία άσχημη μέρα. Δεν μπορώ να προσδοκώ ότι όλα τα μέλη της ομάδας θα είναι ενθουσιασμένα.»

Ποιες συνέπειες έχει αυτή η σκέψη;

∴





Ψυχικό φίλτρο Παράδειγμα

Τι μπορώ να σκεφτώ εναλλακτικά;

»Κάποια άτομα άκουγαν προσεκτικά και έκαναν παρατηρήσεις στη συνεισφορά μου, η οποία ενδεχομένως να μην άγγιξε όλα τα μέλη. Το άτομο, το οποίο χασμουριότανε, ήταν μάλλον κουρασμένο και είχε μία άσχημη μέρα. Δεν μπορώ να προσδοκώ ότι όλα τα μέλη της ομάδας θα είναι ενθουσιασμένα.»

Ποιες συνέπειες έχει αυτή η σκέψη;

»Θυμώνω με το άτομο πιθανότατα για λίγο. Έρχομαι σε επικοινωνία με τα υπόλοιπα μέλη. Είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου και θα συμμετάσχω στην ομάδα στο μελλον εκ 'νέου.»





Ψυχικό φίλτρο

Προσωπικό παράδειγμα;



Υπήρξαν καταστάσεις, στις οποίες δώσατε κυρίως σημασία στις αρνητικές λεπτομέρειες;



Ψυχικό φίλτρο

Προσωπικό παράδειγμα;

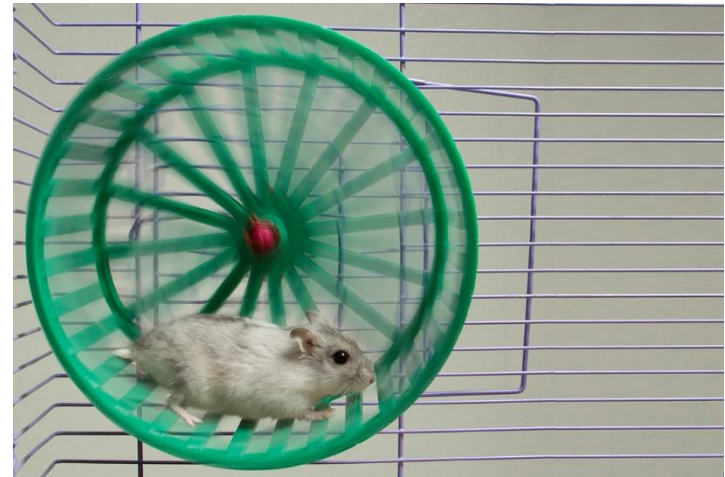


Υπήρξαν καταστάσεις, στις οποίες δώσατε κυρίως σημασία στις αρνητικές λεπτομέρειες;

Τι μπορείτε να σκεφτείτε εναλλακτικά;



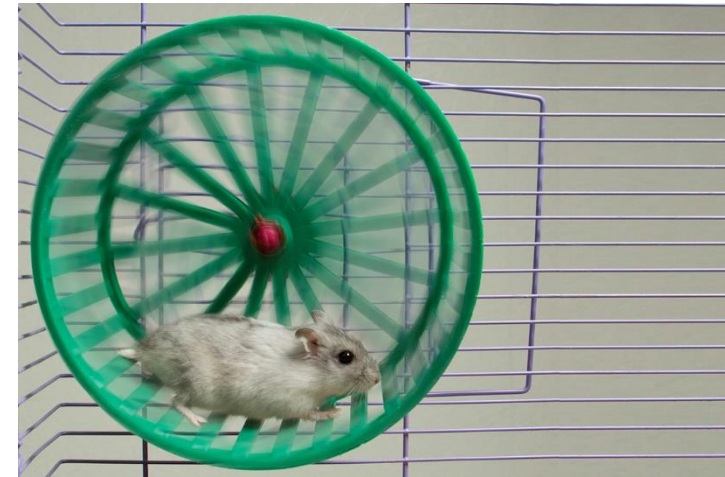
Υπεργενίκευση σύμφωνα με τον Hautzinger





Υπεργενίκευση σύμφωνα με τον Hautzinger

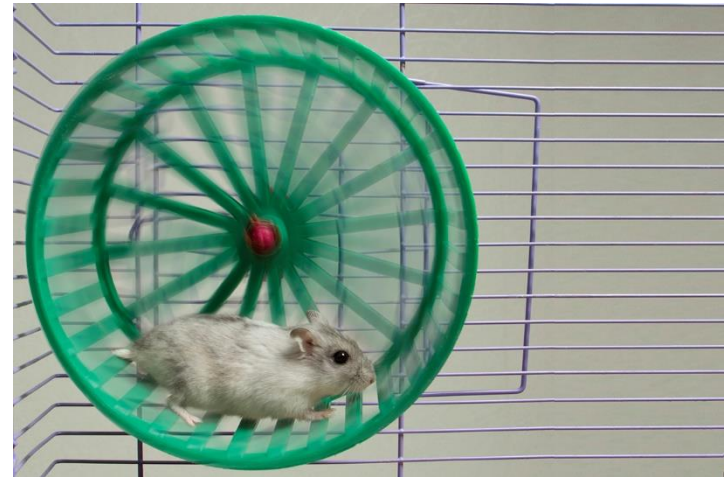
- Ένα μεμονωμένο αρνητικό γεγονός γίνεται αντιληπτό ως ένα μέρος επαναλαμβανόμενων αποτυχιών.





Υπεργενίκευση σύμφωνα με τον Hautzinger

- Ένα μεμονωμένο αρνητικό γεγονός γίνεται αντιληπτό ως ένα μέρος επαναλαμβανόμενων αποτυχιών.
- Κατά την περιγραφή τέτοιων καταστάσεων χρησιμοποιούνται συχνά λέξεις όπως «πάντα» ή «ποτέ.»

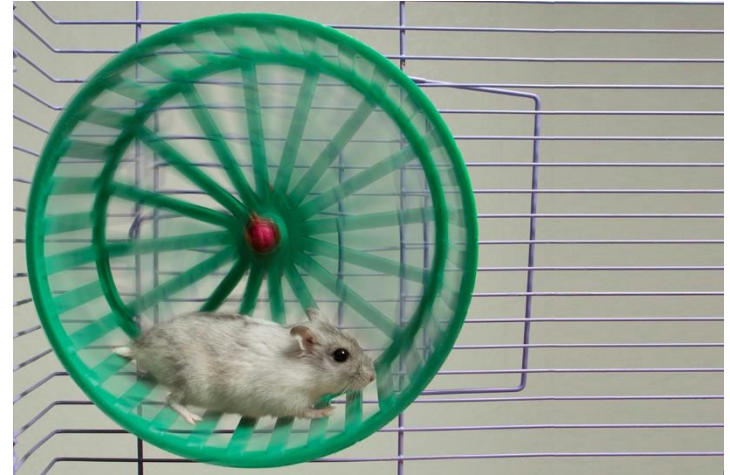




Υπεργενίκευση σύμφωνα με τον Hautzinger

- Ένα μεμονωμένο αρνητικό γεγονός γίνεται αντιληπτό ως ένα μέρος επαναλαμβανόμενων αποτυχιών.
- Κατά την περιγραφή τέτοιων καταστάσεων χρησιμοποιούνται συχνά λέξεις όπως «πάντα» ή «ποτέ.»

Το γνωρίζετε αυτό;





Υπεργενίκευση

Πώς θα ήτανε μια πιο χρήσιμη ερμηνεία;

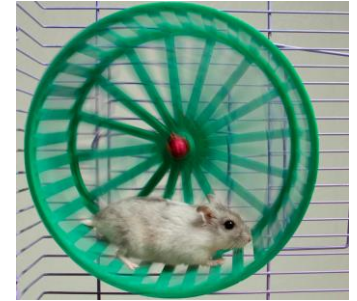


Γεγονός	<i>Υπεργενίκευση</i> Χρήσιμος χειρισμός
Χρησιμοποιήσατε μία ξένη λέξη με λάθος τρόπο.	;; ;;



Υπεργενίκευση

Πώς θα ήτανε μια πιο χρήσιμη ερμηνεία;



Γεγονός	Υπεργενίκευση Χρήσιμος χειρισμός
Χρησιμοποιήσατε μία ξένη λέξη με λάθος τρόπο.	<p><i>»Είμαι χαζός/ή, δεν κάνω ποτέ κάτι σωστό!«</i></p> <p><i>;;;</i></p>



Υπεργενίκευση

Πώς θα ήτανε μια πιο χρήσιμη ερμηνεία;



<p>Γεγονός</p>	<p>Υπεργενίκευση Χρήσιμος χειρισμός</p>
<p>Χρησιμοποιήσατε μία ξένη λέξη με λάθος τρόπο.</p>	<p>»Είμαι χαζός/ή, δεν κάνω ποτε κάτι σωστό!« »Η λαθεμένη χρήση μίας λέξης δεν συσχετίζεται με τη νοημοσύνη μου. Αυτό μπορείνα συμβεί στον καθένα/στην καθεμία.«</p>



Υπεργενίκευση

Προσωπικό παράδειγμα;

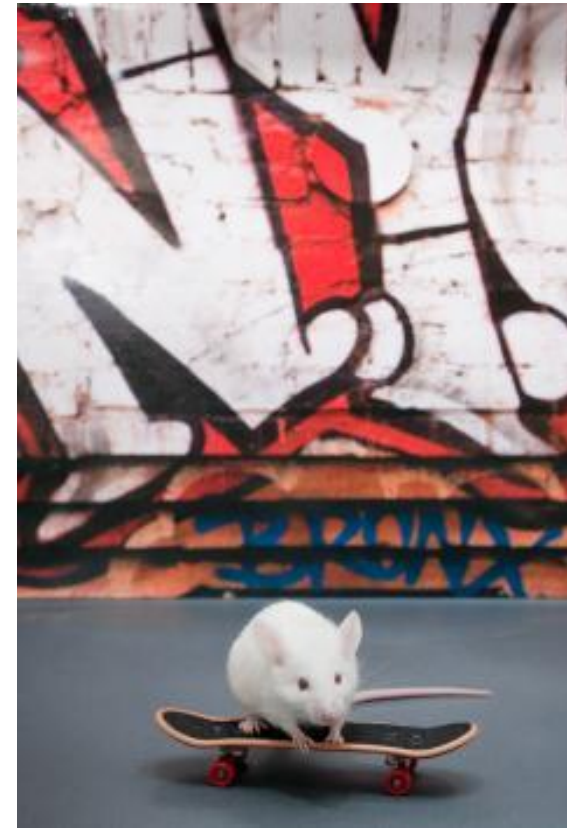


Γεγονός	Υπεργενίκευση Χρήσιμος χειρισμός
; ; ;	; ; ; ; ; ;



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

- Ξεφύγετε απο τον φαύλο κύκλο της υπεργενίκευσης.





Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

1. Προσπαθείστε να κάνετε συγκεκριμένες ερμηνείες, οι οποίες συσχετίζονται με την κατάσταση και οι οποίες εστιάζουν στο εδώ και τώρα.



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

1. Προσπαθείστε να κάνετε συγκεκριμένες ερμηνείες, οι οποίες συσχετίζονται με την κατάσταση και οι οποίες εστιάζουν στο εδώ και τώρα.

Για παράδειγμα, αν ξεχάσατε τα γενέθλια μίας φίλης σας, πείτε στον εαυτό σας, αντί...

»Δεν μπορώ να θυμηθω ποτέ κάτι.
Είμαι μία κακή φίλη.«





Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

1. Προσπαθείστε να κάνετε συγκεκριμένες ερμηνείες, οι οποίες συσχετίζονται με την κατάσταση και οι οποίες εστιάζουν στο εδώ και τώρα.

Για παράδειγμα, αν ξεχάσατε τα γενέθλια μιας φίλης σας, πείτε στον εαυτό σας, αντί...

»Δεν μπορώ να θυμηθώ ποτέ κάτι.
Είμαι μια κακή φίλη.«



»Ξέχασα αυτή τη χρονιά τα γενέθλια.
Αυτό δεν είναι ευχάριστο. Μπορώ όμως να της ευχηθώ αργοπορημένα για τα γενέθλια της με εγκάρδιο τρόπο!«



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

2. Αλλαγή οπτικής γωνίας

- Τι θα λέγατε σε έναν καλό σας φίλο, ο οποίος ήρθε αντιμέτωπος με την ίδια ή παρόμοια κατάσταση;



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

Παράδειγμα: Ξεχάσατε μία συνάντηση.



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

Παράδειγμα: Ξεχάσατε μία συνάντηση.

- Σκεφτείτε πόσο αυστηροί και σκληροί μπορεί να είστε με τον εαυτό σας.



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

Παράδειγμα: Ξεχάσατε μία συνάντηση.

- Σκεφτείτε πόσο αυστηροί και σκληροί μπορεί να είστε με τον εαυτό σας.
- Αντί αυτού σκεφτείτε, τι θα λέγατε σε έναν καλό σας φίλο.



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

Παράδειγμα: Ξεχάσατε μία συνάντηση.

- Σκεφτείτε πόσο αυστηροί και σκληροί μπορεί να είστε με τον εαυτό σας.
- Αντί αυτού σκεφτείτε, τι θα λέγατε σε έναν καλό σας φίλο.
- Μάλλον θα το συζητούσατε μαζί του.



Πως καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

Παράδειγμα: Ξεχάσατε μία συνάντηση.

- Σκεφτείτε πόσο αυστηροί και σκληροί μπορεί να είστε με τον εαυτό σας.
- Αντί αυτού σκεφτείτε, τι θα λέγατε σε έναν καλό σας φίλο.
- Μάλλον θα το συζητούσατε μαζί του.

Προσωπικά παραδείγματα;



Πώς καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

3. Μπορείτε να μάθετε το παρακάτω με την βοήθεια ενός πειράματος:

Σκέφτονται όλοι όπως εγώ;



Πώς καταλήγετε σε μία χρήσιμη ερμηνεία;

3. Μπορείτε να μάθετε το παρακάτω με την βοήθεια ενός πειράματος:

Σκέφτονται όλοι όπως εγώ;

Ρωτήστε ένα έμπιστο πρόσωπο από τον περίγυρο σας, πώς αυτός/ή θα αξιολογούσε μεμονωμένες καταστάσεις, τις οποίες ζήσατε μαζί. (για παράδειγμα, ένα μέλος της ομάδας χασμουρήθηκε και έκλεισε τα μάτια της κατά την διάρκεια της θεραπείας. Τι πιστεύεις; Γιατί το έκανε αυτό;).



Ψυχικό φίλτρο, υπεργενίκευση

Τί μπορεί να βοηθήσει άλλο στις διαστρεβλώσεις;





Τί άλλο μπορεί να βοηθήσει στις διαστρεβλώσεις;

Αν για σας μία αρνητική πτυχή ενός γεγονότος επισκιάζει κάθε τι θετικό (μία σταγόνα μελάνι θολώνει το νερό), φτάστε το σενάριο σε σημείο παραλογοισμού και στολίστε το με χιούμορ, αν είναι δυνατόν!

Παίξτε λίγο με την διαστρέβλωση σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να κερδίσετε νοητική απόσταση από την σκέψη σας.





Συνειδητή υπερβολή

Παράδειγμα

Γεγονός	Καταθλιπτική ερμηνεία
<p>Φέτος φτιάξατε τα δικά σας στολίδια για το Χριστουγεννιάτικο δέντρο. Ένα αχυρένιο αστέρι απέτυχε.</p>	<p>»Είμαι αποτυχημένος, δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά. Τα Χριστούγεννα έχουν καταστραφεί.«</p>

Συνειδητή υπερβολή:

;;;





Συνειδητή υπερβολή

Παράδειγμα

Γεγονός	Καταθλιπτική ερμηνεία
<p>Φέτος φτιάξατε τα δικά σας στολίδια για το Χριστουγεννιάτικο δέντρο. Ένα αχυρένιο αστέρι απέτυχε.</p>	<p>»Είμαι αποτυχημένος, δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά. Τα Χριστούγεννα έχουν καταστραφεί.«</p>

Συνειδητή υπερβολή:

Ένας γνωστός σας ανακαλύπτει το αποτυχημένο αχυρένιο αστέρι. Είναι ενθουσιασμένος με τον δημιουργικό χειρισμό των »παραδοσιακών εθίμων.« Αυτό οδηγεί σε μαζική παραγωγή. Τα αχυρένια αστέρια είναι στην μόδα και όλη η Γερμανία στολίζεται με αυτά.





Στόχοι της εκπαίδευσης



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε στην καθημερινότητα σας τις καταθλιπτικές ερμηνείες ή διαστρεβλώσεις, τις οποίες συζητήσαμε (ψυχικό φίλτρο, υπεργενίκευση)!



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Βγάζετε χρήσιμα συμπεράσματα, για παράδειγμα:



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Βγάζετε χρήσιμα συμπεράσματα, για παράδειγμα:
 - Να αποφεύγετε υπεργενικεύσεις (για παράδειγμα, ποτέ, πάντα). Κάντε συγκεκριμένες ερμηνείες, οι οποίες έχουν σχέση με την κατάσταση και οι οποίες εστιάζουν στο εδώ και τώρα!



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Βγάζετε χρήσιμα συμπεράσματα, για παράδειγμα:
 - Να αποφεύγετε υπεργενικεύσεις (για παράδειγμα, ποτέ, πάντα). Κάντε συγκεκριμένες ερμηνείες, οι οποίες έχουν σχέση με την κατάσταση και οι οποίες εστιάζουν στο εδώ και τώρα!
 - Αλλάξτε την οπτική σας γωνία («Τι θα έλεγα σε έναν φίλο μου η σε μία φίλη μου, ο οποίος/η οποία αντιμετωπίζει την ίδια ή μία παρόμοια κατάσταση;«)



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Βγάζετε χρήσιμα συμπεράσματα, για παράδειγμα:
 - Να αποφεύγετε υπεργενικεύσεις (για παράδειγμα, ποτέ, πάντα). Κάντε συγκεκριμένες ερμηνείες, οι οποίες έχουν σχέση με την κατάσταση και οι οποίες εστιάζουν στο εδώ και τώρα!
 - Αλλάξτε την οπτική σας γωνία («Τι θα έλεγα σε έναν φίλο μου η σε μία φίλη μου, ο οποίος/η οποία αντιμετωπίζει την ίδια ή μία παρόμοια κατάσταση;«)
 - Κερδίστε απόσταση από την σκέψη υπερβάλλοντας συνειδητά με τις ερμηνείες σας (βελτιώστε το σενάριο ή στολίστε το έξυπνα).



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Βγάζετε χρήσιμα συμπεράσματα, για παράδειγμα:
 - Να αποφεύγετε υπεργενικεύσεις (για παράδειγμα, ποτέ, πάντα). Κάντε συγκεκριμένες ερμηνείες, οι οποίες έχουν σχέση με την κατάσταση και οι οποίες εστιάζουν στο εδώ και τώρα!
 - Αλλάξτε την οπτική σας γωνία («Τι θα έλεγα σε έναν φίλο μου η σε μία φίλη μου, ο οποίος/η οποία αντιμετωπίζει την ίδια ή μία παρόμοια κατάσταση;«)
 - Κερδίστε απόσταση από την σκέψη υπερβάλλοντας συνειδητά με τις ερμηνείες σας (βελτιώστε το σενάριο ή στολίστε το έξυπνα).
 - Εξετάστε την πραγματικότητα ρωτώντας άλλους για την δική τους αξιολόγηση και αντίληψη.



Τελευταίες ερωτήσεις

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



Για τους υπεύθυνους της ομάδας

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



www.uke.de/mkt_app





Ευχαριστούμε!

