



Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη

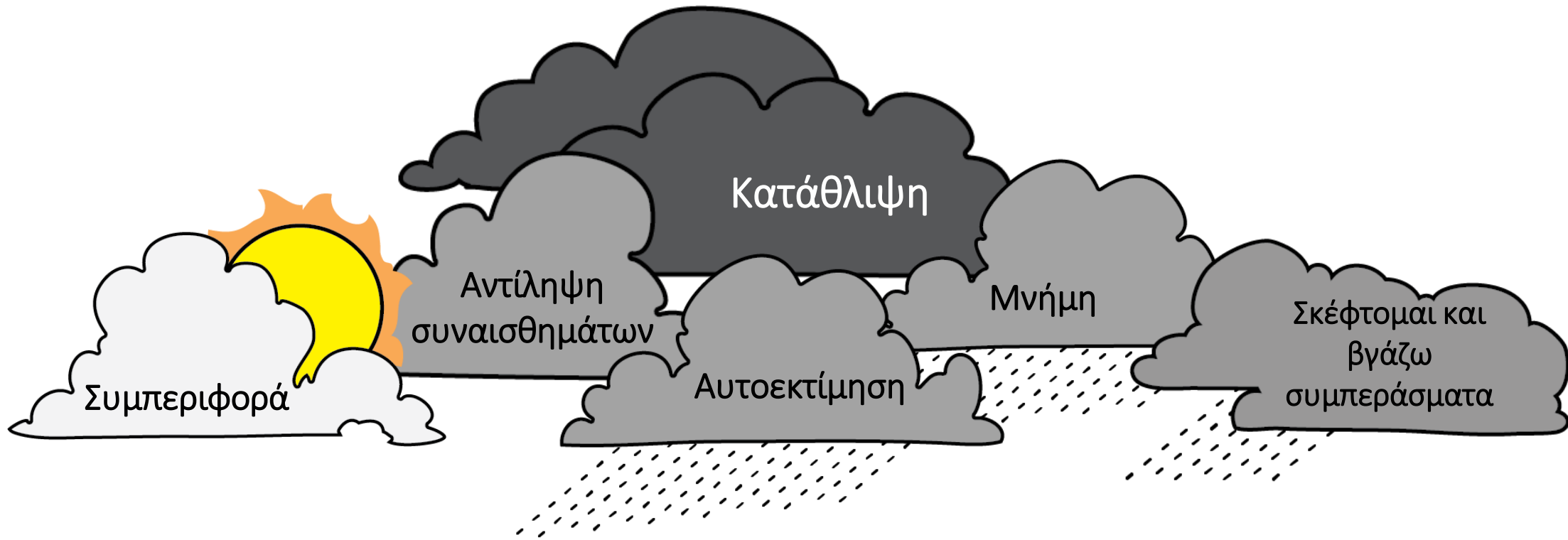


Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου





Σημερινή εκπαιδευτική ενότητα





Τελευταία συνεδρία

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

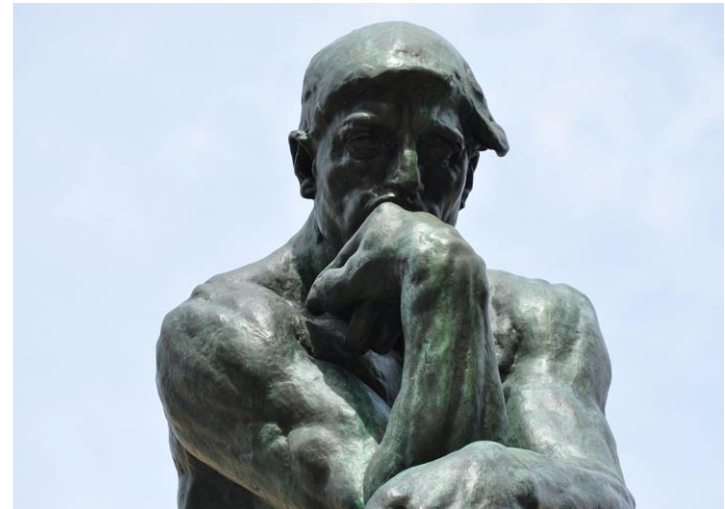


Εκπαιδευτική ενότητα

Κ-ΜΓΕ 6 – Συμπεριφορές και στρατηγικές



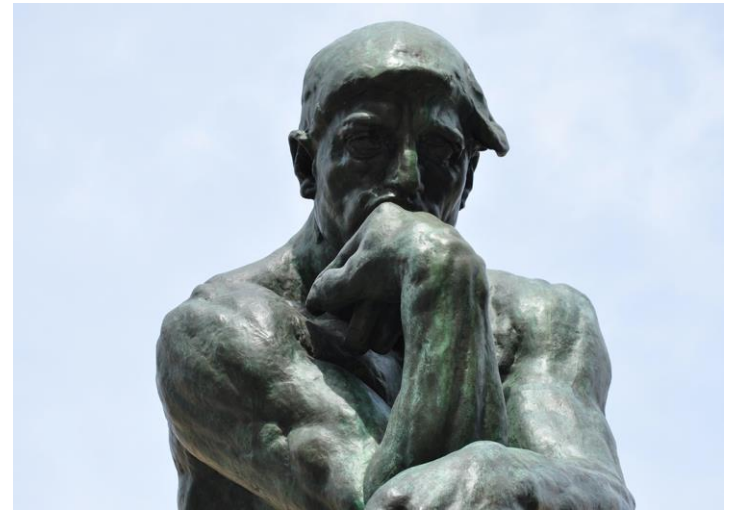
1. Μηρυκασμός





1. Μηρυκασμός

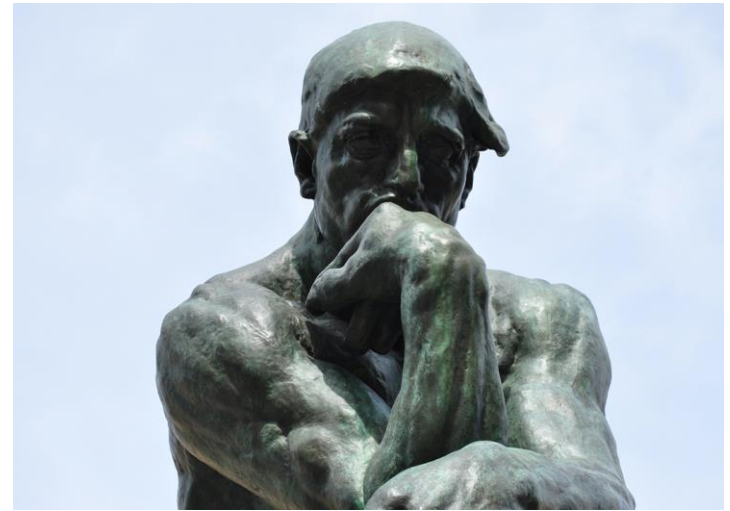
- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη αναφέρουν ένα ατελείωτο »μηρυκασμό«.





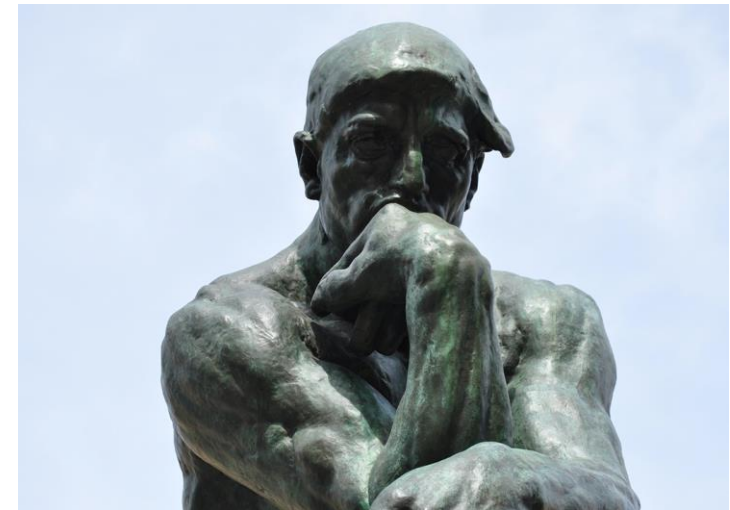
1. Μηρυκασμός

- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη αναφέρουν ένα ατελείωτο »μηρυκασμό«.
- Γνωρίζετε τον μηρυκασμό;





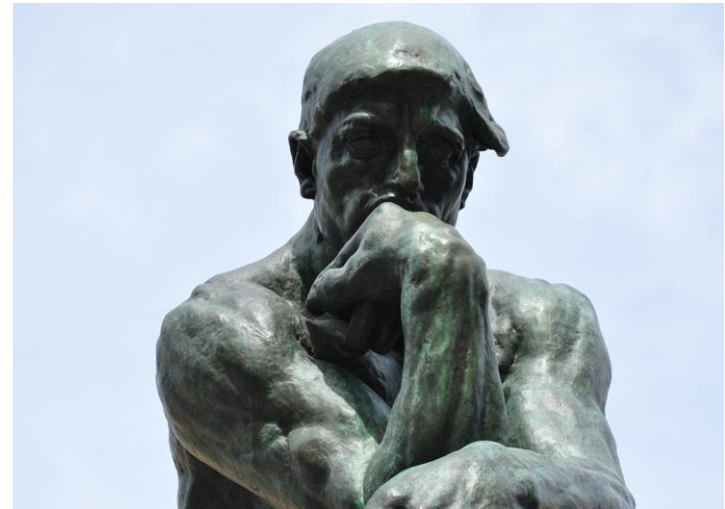
Ο μηρυκασμός σας βοηθάει ...





Ο μηρυκασμός σας βοηθάει ...

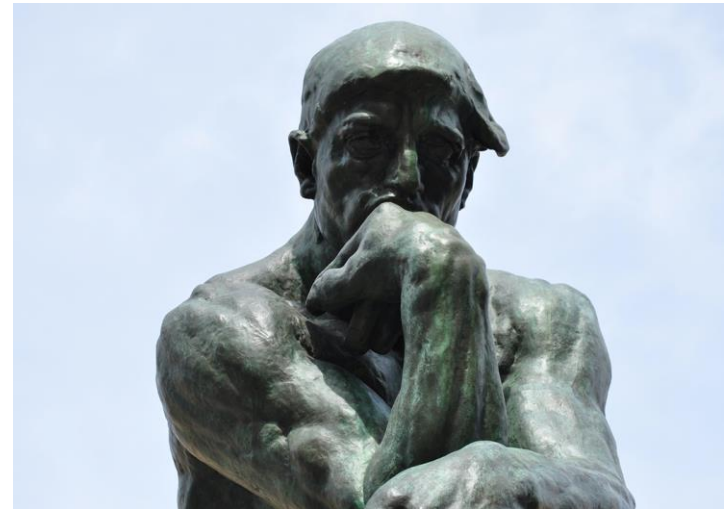
- ... να λύσετε προβλήματα;





Ο μηρυκασμός σας βοηθάει ...

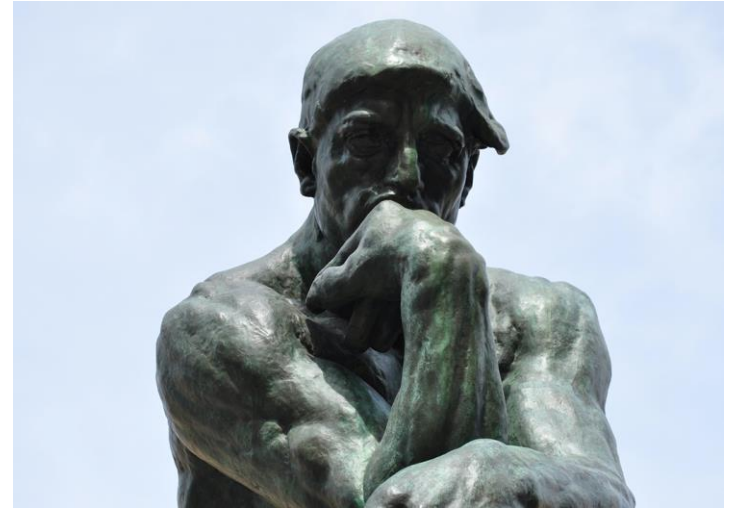
- ... να λύσετε προβλήματα;
- ... να αντιμετωπίσετε προβλήματα στο μέλλον;





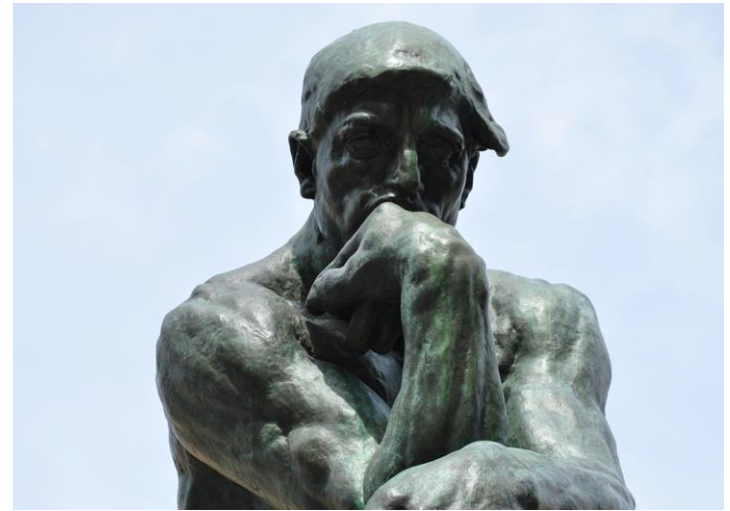
Ο μηρυκασμός σας βοηθάει ...

- ... να λύσετε προβλήματα;
- ... να αντιμετωπίσετε προβλήματα στο μέλλον;
- ... να βάλετε τάξη στη σκέψη σας;





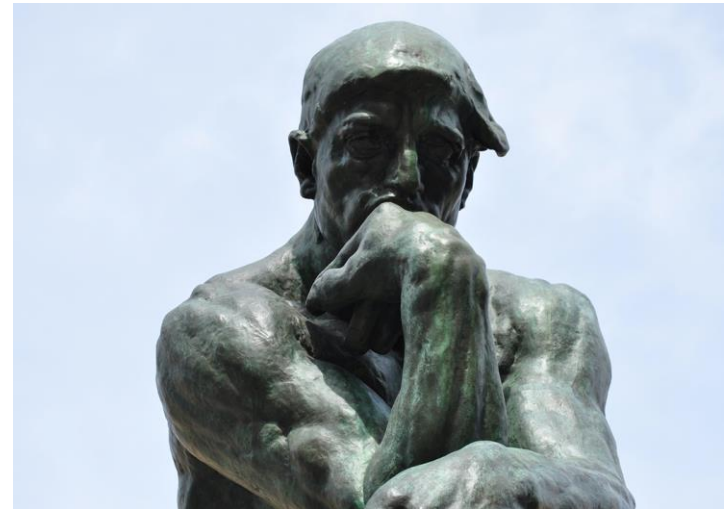
Ο μηρυκασμός δεν είναι βοηθητικός!





Ο μηρυκασμός δεν είναι βοηθητικός!

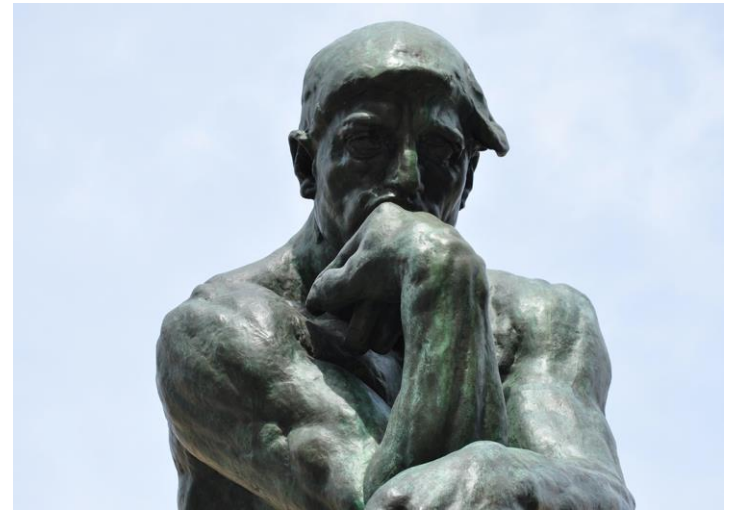
- Είναι ο μηρυκασμός επικίνδυνος;





Ο μηρυκασμός δεν είναι βοηθητικός!

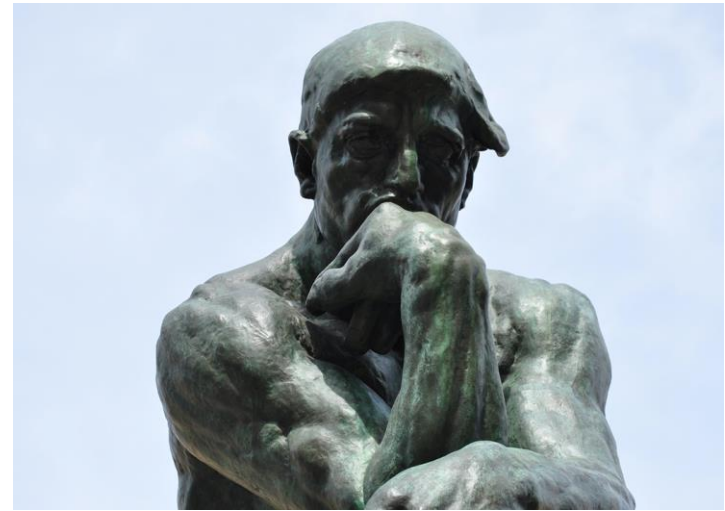
- Είναι ο μηρυκασμός επικίνδυνος;
- Είναι μία ένδειξη για ότι μπορεί κανείς να τρελαθεί;





Ο μηρυκασμός δεν είναι βοηθητικός!

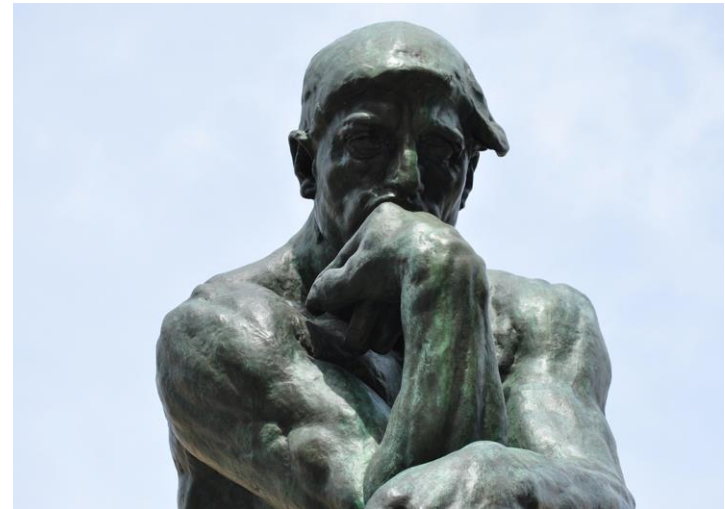
- Είναι ο μηρυκασμός επικίνδυνος;
- Είναι μία ένδειξη για ότι μπορεί κανείς να τρελαθεί;
- Δεν θα πρέπει να σταματήσει από την στιγμή που ξεκίνησε μια φορά;





Όχι! Ο μηρυκασμός δεν βοηθάει, αλλά δεν είναι επικίνδυνος

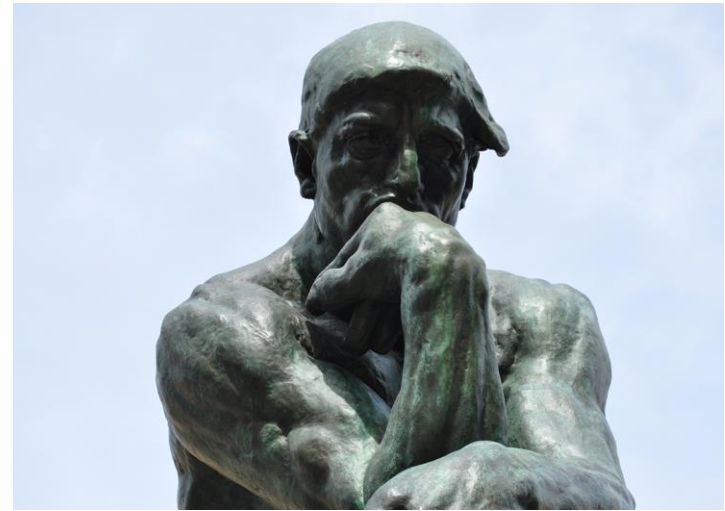
- Ο μηρυκασμός από μόνος του δεν είναι επικίνδυνος, ωστόσο δεν είναι και βοηθητικός. Υγιείς άνθρωποι μπορούν επίσης να μηρυκάσουν, αλλά έχουν συχνότερα τον έλεγχο στον μηρυκασμό.
- Σκέψεις # πράξεις





Τι χαρακτηρίζει τον μηρυκασμό;

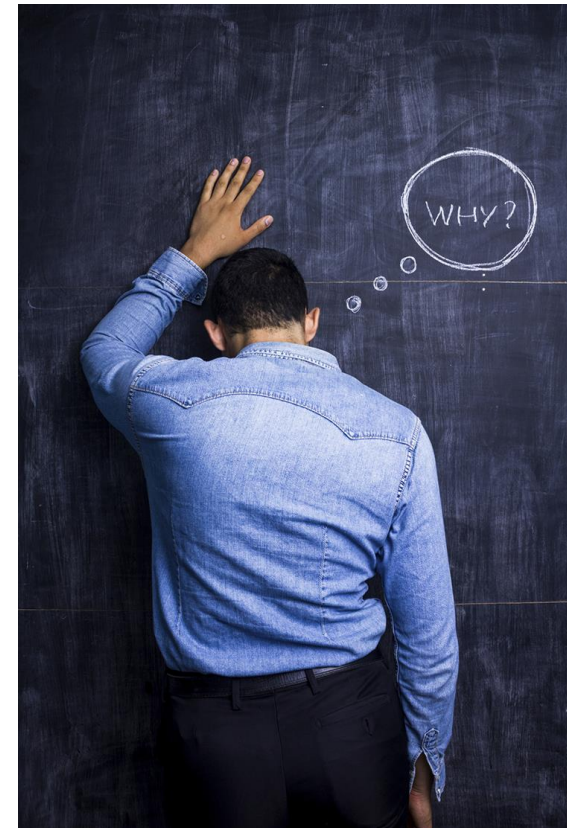
- Σε τι διαφέρει ο μηρυκασμός από τον συλλογισμό (για παράδειγμα για τα καθημερινά προβλήματα);
- Σε τι διαφέρει ο μηρυκασμός από το κάνω σχέδια;





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

1. Περιεχόμενο

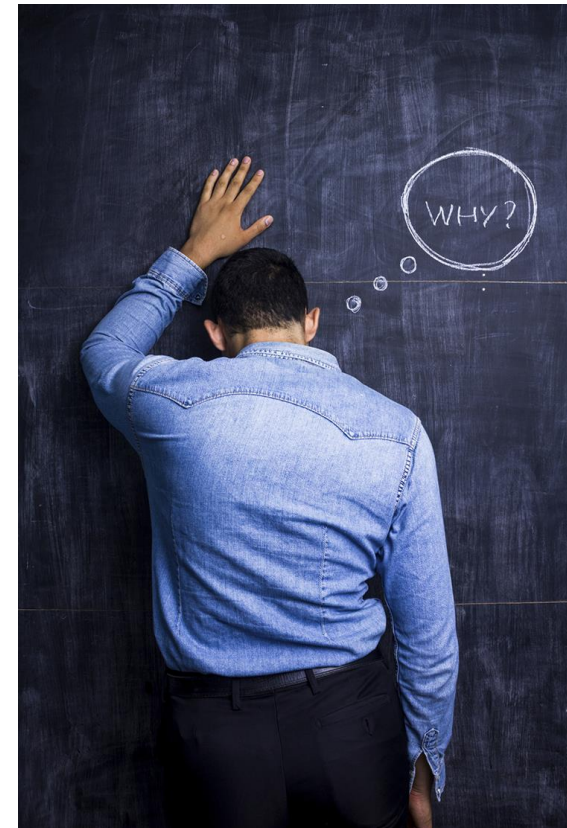




Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

1. Περιεχόμενο

Μηρυκασμός για ...



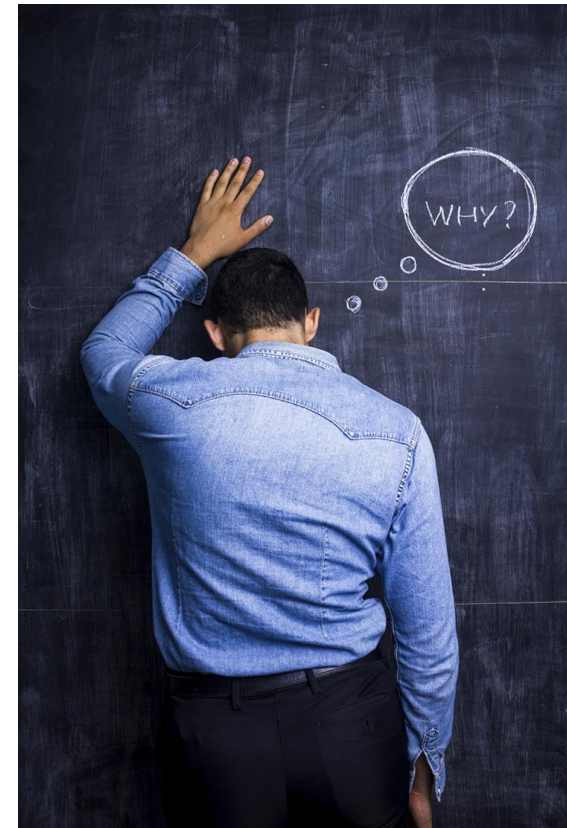


Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

1. Περιεχόμενο

Μηρυκασμός για ...

- ... »Το γιατί;« (για παράδειγμα αιτίες των προβλημάτων υγείας)



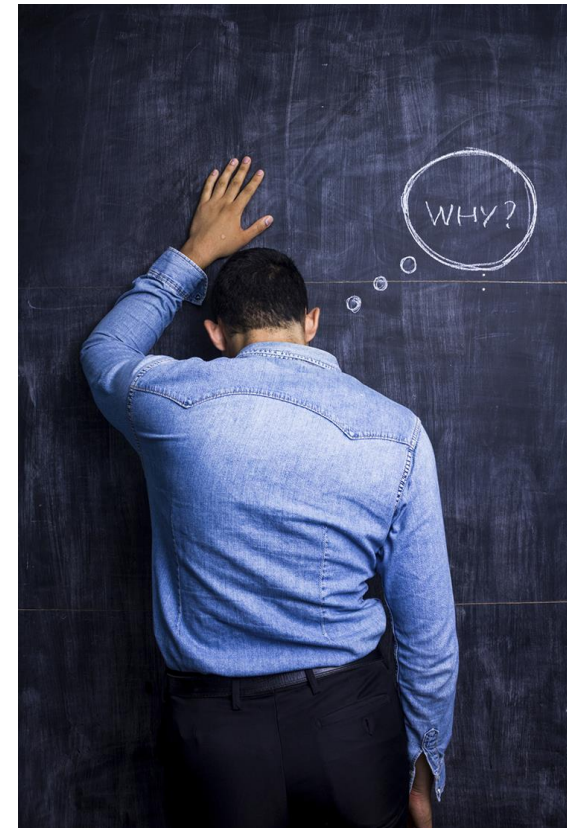


Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

1. Περιεχόμενο

Μηρυκασμός για ...

- ... »Το γιατί;« (για παράδειγμα αιτίες των προβλημάτων υγείας)
- ... παρελθόντα γεγονότα, τα οποία μόλις εμφανίστηκαν



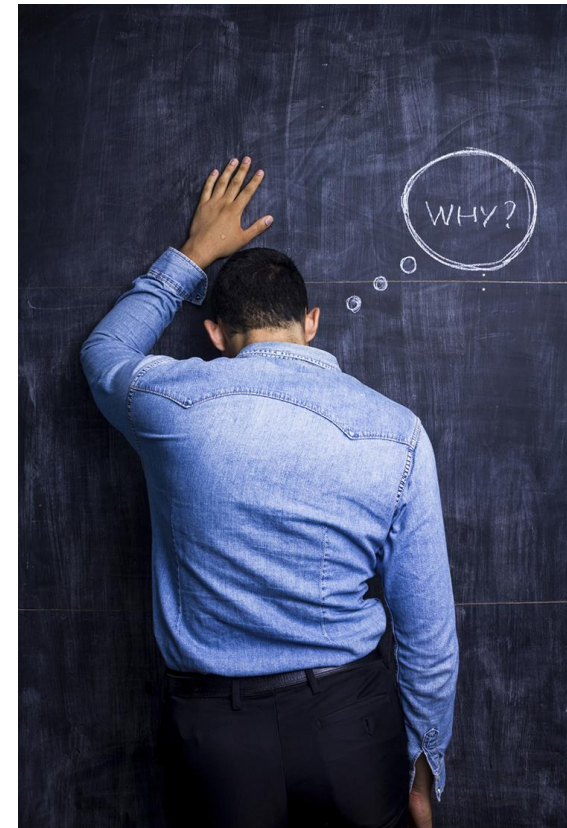


Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

1. Περιεχόμενο

Μηρυκασμός για ...

- ... »Το γιατί;« (για παράδειγμα αιτίες των προβλημάτων υγείας)
- ... παρελθόντα γεγονότα, τα οποία μόλις εμφανίστηκαν
- ... Ο μηρυκασμός (»Γιατί μηρυκάζω τόσο πολύ; θα τρελαθώ;«)





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

2. Ο τρόπος





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

2. Ο τρόπος

Κατά την διάρκεια του μηρυκασμού ...





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

2. Ο τρόπος

Κατά την διάρκεια του μηρυκασμού ...

- ... είναι δύσκολο να βρούμε ένα τέλος, περιστρεφόμαστε στον κύκλο («επεκτεινόμενες ατέλειωτες θηλιές»).





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

2. Ο τρόπος

Κατά την διάρκεια του μηρυκασμού ...

- ... είναι δύσκολο να βρούμε ένα τέλος, περιστρεφόμεστε στον κύκλο («επεκτεινόμενες ατέλειωτες θηλιές»).
- ... υπάρχει ο κίνδυνος της «λειτουργικής τύφλωσης» (διότι δεν υπάρχουν ερεθίσματα από έξω)





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

2. Ο τρόπος





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

2. Ο τρόπος

Κατά την διάρκεια του μηρυκασμού ...





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

2. Ο τρόπος

Κατά την διάρκεια του μηρυκασμού ...

- ... υπάρχει σπάνια μία »λύση« (σε αντίθεση με την επίλυση προβλημάτων).





Ιδιαιτερότητες καταθλιπτικού μηρυκασμού

2. Ο τρόπος

Κατά την διάρκεια του μηρυκασμού ...

- ... υπάρχει σπάνια μία »λύση« (σε αντίθεση με την επίλυση προβλημάτων).
- ... ακολουθεί σπάνια μια πράξη (σε αντίθεση με το κάνω σχέδια).





Τι βοηθάει εναντίον του μηρυκασμού;





Τι βοηθάει εναντίον του μηρυκασμού;

Βοηθάει η καταπίεση των αρνητικών σκέψεων;





Καταπίεση των σκέψεων

Δοκιμάστε το !

Μην σκέφτεστε έναν ελέφαντα το επόμενο λεπτό.





Καταπίεση των σκέψεων

Το πετυχαίνετε; Όχι!





Καταπίεση των σκέψεων

Το πετυχαίνετε; Όχι!

Οι περισσότεροι από σας σκεφτήκατε ευθέως είτε έναν ελέφαντα και/ή κάτι, το οποίο να σχετίζεται με τον ελέφαντα (για παράδειγμα ζωολογικός κήπος, σαφάρι, Αφρική κτλ.).





Καταπίεση των σκέψεων

Το πετυχαίνετε; Όχι!

Οι περισσότεροι από σας σκεφτήκατε ευθέως είτε έναν ελέφαντα και/ή κάτι, το οποίο να σχετίζεται με τον ελέφαντα (για παράδειγμα ζωολογικός κήπος, σαφάρι, Αφρική κτλ.).

Αυτή η επίδραση είναι ακόμα πιο ισχυρή, όταν προσπαθήσει κάποιος να καταπιέσει **δυσάρεστες σκέψεις** όπως για παράδειγμα, παρεμβατικές σκέψεις («είμαι αποτυχημένος», «είμαι αποτυχημένη» κτλ.).





Συμπέρασμα



Προβληματική στρατηγική: »Δεν μου επιτρέπεται να φέρω στο μυαλό μου αυτή την σκέψη.«

Η ενεργητική καταπίεση των σκέψεων πετυχαίνει σπάνια. Η προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση μπορεί να είναι απογοητευτική.

Δεν θέλω να σκεφτώ κάτι συνειδητά. Αυτό μπορεί να ενδυναμώσει αυτή την σκέψη.



Αντί αυτού:

1. Ραντεβού με τον μηρυκασμό
2. Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση



Αντί αυτού:

1. Ραντεβού με τον μηρυκασμό
2. Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση



Αντί αυτού:

1. Ραντεβού με τον μηρυκασμό

Δώστε ένα ραντεβού με τον μηρυκασμό!

1. Διαπιστώνετε ότι αρχίζετε να μηρυκάζετε
2. Πείτε στον εαυτό σας »θα τον αντιμετωπίσω σε κάποια άλλη χρονική στιγμή.«
3. Δώστε ένα συγκεκριμένο ραντεβού με τον μηρυκασμό με αρχή και τέλος. Αυτό δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 15 λεπτά και να μην πραγματοποιείται πριν το βραδινό ύπνο.



Αντί αυτού:

1. Ραντεβού με τον μηρυκασμό.
2. Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση



Αντί αυτού:

2. Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση για παράδειγμα, με το να αντιληφθείτε την σκέψη, χωρίς να την αξιολογήσετε (αρνητικά):



Αντί αυτού:

2. Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση για παράδειγμα, με το να αντιληφθείτε την σκέψη, χωρίς να την αξιολογήσετε (αρνητικά):

Δείτε την σκέψη σας όπως είναι:



Αντί αυτού:

2. Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση για παράδειγμα, με το να αντιληφθείτε την σκέψη, χωρίς να την αξιολογήσετε (αρνητικά):

Δείτε την σκέψη σας όπως είναι:

- Μία σκέψη! Όχι η πραγματικότητα!



Αντί αυτού:

2. Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση για παράδειγμα, με το να αντιληφθείτε την σκέψη, χωρίς να την αξιολογήσετε (αρνητικά):

Δείτε την σκέψη σας όπως είναι:

- Μία σκέψη! Όχι η πραγματικότητα!
- Ένα »γεγονός στο μυαλό«. Προσπαθήστε να καταγράψετε την σκέψη, χωρίς όμως να την αξιολογήσετε.



Αντί αυτού:

2. Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση για παράδειγμα, με το να αντιληφθείτε την σκέψη, χωρίς να την αξιολογήσετε (αρνητικά):

Δείτε την σκέψη σας όπως είναι:

- Μία σκέψη! Όχι η πραγματικότητα!
- Ένα »γεγονός στο μυαλό«. Προσπαθήστε να καταγράψετε την σκέψη, χωρίς όμως να την αξιολογήσετε.

Φανταστείτε ότι είστε στο σταθμό τρένου. Τα τρένα έρχονται και φεύγουν, όπως και οι σκέψεις – δεν ανεβαίνετε σε κάθε τρένο!



Άσκηση (σύμφωνα με Wells): Αναζητώ εσωτερική αποστασιοποίηση ...

Εστιάστε την προσοχή σας στον εσωτερικό σας κόσμο χωρίς να παρεμβαίνει ή να τον αξιολογείτε αρνητικά («Εγώ ο βλάκας! Μηρυκάζω πάλι.»). Αντί αυτού παρατηρήστε τις σκέψεις σας όπως τα τρένα στο σιδηροδρομικό σταθμό ή τα σύννεφα που περνάνε στον ουρανό ή τα φύλλα σε κολπίσκο.



Άσκηση αναπνοής ...



Τι κάνετε στην άσκηση αναπνοής;

- Εστιάσατε την προσοχή σας στην αναπνοή
- Παρατηρήσατε την αναπνοή σας χωρίς να την αλλάξετε
- Αντιληφθείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας χωρίς να τα αξιολογείτε ή να ασχολείστε με αυτά.





Τι κάνετε στην άσκηση αναπνοής;

- Εστιάσατε την προσοχή σας στην αναπνοή
- Παρατηρήσατε την αναπνοή σας χωρίς να την αλλάξετε
- Αντιληφθείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας χωρίς να τα αξιολογείτε ή να ασχολείστε με αυτά.

Όταν η εφαρμογή της άσκησης δεν εφαρμοστεί άμεσα με επιτυχία, μην θυμώνετε! Η τακτική εξάσκηση βοηθάει!





2. Απόσυρση; Πως φτάνουμε σε αυτή;





2. Απόσυρση; Πως φτάνουμε σε αυτή;

Κατά την διάρκεια των καταθλιπτικών φάσεων ...





2. Απόσυρση; Πως φτάνουμε σε αυτή;

Κατά την διάρκεια των καταθλιπτικών φάσεων ...

- ... η επαφή με τους άλλους ανθρώπους με κουράζει.





2. Απόσυρση; Πως φτάνουμε σε αυτή;

Κατά την διάρκεια των καταθλιπτικών φάσεων ...

- ... η επαφή με τους άλλους ανθρώπους με κουράζει.
- ... τα άτομα με κατάθλιψη νιώθουν ότι έχουν κατανόηση από τους άλλους («Αυτοί είναι καλά, θα ήθελα να έχω και γω τα μικροπροβλήματά τους».)





2. Απόσυρση; Πως φτάνουμε σε αυτή;

Κατά την διάρκεια των καταθλιπτικών φάσεων ...

- ... η επαφή με τους άλλους ανθρώπους με κουράζει.
- ... τα άτομα με κατάθλιψη νιώθουν ότι έχουν κατανόηση από τους άλλους («Αυτοί είναι καλά, θα ήθελα να έχω και γω τα μικροπροβλήματά τους».)
- ... η βούληση να κάνω κάτι είναι μειωμένη.





2. Απόσυρση; Πως φτάνουμε σε αυτή;

Κατά την διάρκεια των καταθλιπτικών φάσεων ...

- ... η επαφή με τους άλλους ανθρώπους με κουράζει.
- ... τα άτομα με κατάθλιψη νιώθουν ότι έχουν κατανόηση από τους άλλους («Αυτοί είναι καλά, θα ήθελα να έχω και γω τα μικροπροβλήματά τους».)
- ... η βούληση να κάνω κάτι είναι μειωμένη.
- ... το ενδιαφέρον στους άλλους ανθρώπους (και στα προβλήματα τους) είναι συχνά μειωμένο.





Η απόσυρση είναι κατανοητή. Είναι όμως βοηθητική;



Όχι – Η απόσυρση οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο!

»Αποσύρομαι όλο και περισσότερο από τους άλλους και κάνω λίγα πράγματα.«

Καταθλιπτική συμπεριφορά



»Η διάθεσή μου χειροτερεύει όλο και περισσότερο.«

Καταθλιπτική διάθεση



Καταθλιπτικές σκέψεις

»Η κακή μου διάθεση και εγώ είμαι ένας αποτρεπτικός παράγοντας για τους άλλους.«



Δοκιμάστε να διακόψτε αυτόν τον φαύλο κύκλο



Δοκιμάστε να διακόψτε αυτόν τον φαύλο κύκλο

- Κάθε αρχή και δύσκολη! **Αλλά:** Ξεπεράστε τον εαυτό σας και κάνετε ένα μικρό βήμα μετά το άλλο προς τα εμπρός.



Δοκιμάστε να διακόψτε αυτόν τον φαύλο κύκλο

- Κάθε αρχή και δύσκολη! **Αλλά:** Ξεπεράστε τον εαυτό σας και κάνετε ένα μικρό βήμα μετά το άλλο προς τα εμπρός.
- **Βήμα βήμα:** Κάντε μικρά βήματα (για παράδειγμα σηκωθείτε από το κρεβάτι) με μεγαλύτερη συνέχεια (για παράδειγμα βγείτε έξω). Μην το παρακάνετε!



Δοκιμάστε να διακόψετε αυτόν τον φαύλο κύκλο

- Προσπαθήτε να διεκπεραιώσετε υποχρεώσεις (για παράδειγμα, περιποίηση σώματος, ψώνια), αλλά παράλληλα επιλέξτε δραστηριότητες, οι οποίες σας δίνουν χαρά (μουσική, περπάτημα).



Δοκιμάστε να διακόψετε αυτόν τον φαύλο κύκλο

- Προσπαθήτε να διεκπεραιώσετε υποχρεώσεις (για παράδειγμα, περιποίηση σώματος, ψώνια), αλλά παράλληλα επιλέξτε δραστηριότητες, οι οποίες σας δίνουν χαρά (μουσική, περπάτημα).
- Ακόμα και αν όλες οι δραστηριότητες δεν σας δίνουν χαρά: **Η δραστηριοποίηση βελτιώνει την διάθεση!**



Στόχοι της εκπαίδευσης



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Συγκεκριμένες συμπεριφορές (όπως η απόσυρση) μπορούν να σας βοηθήσουνε βραχυπρόθεσμα («χρόνος για μένα»), ενισχύουν όμως την κατάθλιψη, όταν εφαρμόζονται αποκλειστικά και για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Συγκεκριμένες συμπεριφορές (όπως η απόσυρση) μπορούν να σας βοηθήσουνε βραχυπρόθεσμα («χρόνος για μένα»), ενισχύουν όμως την κατάθλιψη, όταν εφαρμόζονται αποκλειστικά και για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Ο μηρυκασμός δεν βοηθάει στην επίλυση των προβλημάτων, αλλά ενισχύει περισσότερο τις αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Συγκεκριμένες συμπεριφορές (όπως η απόσυρση) μπορούν να σας βοηθήσουνε βραχυπρόθεσμα («χρόνος για μένα»), ενισχύουν όμως την κατάθλιψη, όταν εφαρμόζονται αποκλειστικά και για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Ο μηρυκασμός δεν βοηθάει στην επίλυση των προβλημάτων, αλλά ενισχύει περισσότερο τις αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα.
- Η προσπάθεια να καταπιέστε τις σκέψεις μηρυκασμού, ενισχύει μόνο τις παρεμβατικές σκέψεις και για αυτό το λόγο δεν είναι κάτι βοηθητικό.



Στόχοι της εκπαίδευσης

Αντί αυτού:



Στόχοι της εκπαίδευσης

Αντί αυτού:

- Εξασκηθείτε στην χωρίς αξιολόγηση αντίληψη (άσκηση αναπνοής, ασκήσεις χαλάρωσης, Yoga κτλ.).



Στόχοι της εκπαίδευσης

Αντί αυτού:

- Εξασκηθείτε στην χωρίς αξιολόγηση αντίληψη (άσκηση αναπνοής, ασκήσεις χαλάρωσης, Yoga κτλ.).
- Είναι σημαντικό κυρίως κατά την διάρκεια των καταθλιπτικών φάσεων να διατηρείτε επαφή με σημαντικά πρόσωπα για σας και να δραστηροποιήστε (μικρά βήματα).



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!

