

NB 6 Ενότητα 6 – Συμπεριφορές και στρατηγικές

Γιατί ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με συμπεριφορές και στρατηγικές;

- Συγκεκριμένες συμπεριφορές (όπως μηρυκασμός και κοινωνική απομόνωση) ενισχύουν περισσότερο την κατάθλιψη από το να την μειώνουν!

Μηρυκασμός

- Πολλοί άνθρωποι με καταθλίψεις αναφέρουν ατελείωτο «μηρυκασμό» ή «αναπαραγωγή παραπόνων».
- Γνωρίζετε τον μηρυκασμό σε σας; Σε ποια θέματα εστιάζει συχνά;

- Σας βοηθάει ο μηρυκασμός στο ...
 - Να κλείσετε το θέμα,
 - Να διαχειριστείτε προβλήματα στο μέλλον ή
 - Να αποσπάσετε την προσοχή σας από άλλα προβλήματα

Ο μηρυκασμός δεν είναι συχνά βοηθητικός, κυρίως ο καταθλιπτικός μηρυκασμός.

Ιδιαιτερότητες του καταθλιπτικού μηρυκασμού:

(1) Περιεχόμενο

Μηρυκασμός για ...

- το «γιατί;» (για παράδειγμα οι αιτίες της διαταραχής)
- γεγονότα του παρελθόντος, τα οποία έχουν συμβεί
- ο μηρυκασμός («γιατί μηρυκάζω τόσο πολύ, θα τρελαθώ;»)

(2) Τρόπος

Στον μηρυκασμό ...

- είναι δύσκολο να βάλω ένα τέλος, κάνουμε φαύλους κύκλους (ατελείωτοι φαύλοι κύκλοι)
- υπάρχει ο κίνδυνος της «λειτουργικής τύφλωσης» (διότι δεν υπάρχουν ερεθίσματα από έξω)
- υπάρχει σπάνια μία «λύση» (σε αντίθεση με την επίλυση προβλημάτων)
- ακολουθεί σπάνια μία πράξη (σε αντίθεση με το σχεδιάζω)
- η σκέψη είναι συχνά αφηρημένη, γενικευμένη και μη συγκεκριμένη.

Τι βοηθάει κατά του μηρυκασμού;

... καταπίεση των αρνητικών σκέψεων – Όχι!

- Δεν είναι δυνατόν να καταπιεστούν οι αρνητικές σκέψεις.
- Αν συνειδητά γίνεται η προσπάθεια να μην σκεφτόμαστε κάτι, αυτό ενισχύει τις σκέψεις (για παράδειγμα, «προσπαθήστε να μην σκέφτεστε στο επόμενο λεπτό έναν ελέφαντα!»)
- Η επίδραση είναι ακόμα μεγαλύτερη, όταν προσπαθούμε να καταπιέσουμε προσωπικές αρνητικές σκέψεις, όπως αυτομομφές, για παράδειγμα («είμαι αποτυχημένος», «είμαι αποτυχημένη»)

Οι παρακάτω ασκήσεις αποτελούν ερεθίσματα για μία βοηθητική διαχείριση του μηρυκασμού:

(1) Εσωτερική αποστασιοποίηση, για παράδειγμα, αντιλαμβάνεστε τις σκέψεις, αλλά δεν τις αξιολογείτε αρνητικά:

Δείτε την σκέψη έτσι όπως είναι ...

- Μία σκέψη! Όχι η πραγματικότητα!
- ειπ «γεγονός στο μυαλό μας». Προσπαθήστε να καταγράψετε την σκέψη, αλλά να μην την αξιολογήσετε.
- Εστιάστε την προσοχή σας στις εσωτερικές διεργασίες χωρίς να παρέμβετε, όπως (»Είμαι βλάκας, μηρυκάζω πάλι«).
- Ψάξτε μία κατάλληλη εικόνα, ώστε να αντιληφθείτε τη σκέψη και να την περιγράψετε, αλλά όχι να «παρέμβετε» σε αυτή.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Φανταστείτε ότι είστε στο σταθμό τρένων. Τα τρένα φεύγουν και έρχονται, όπως και οι σκέψεις. – Δεν ανεβαίνετε όμως σε κάθε τραίνο!«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Ποια εικόνα σας βοηθάει;

(2) Συνδέστε την αντίληψη χωρίς αξιολόγηση με μία άσκηση αναπνοής των τριών λεπτών:

Κάντε συχνά ασκήσεις αναπνοής (όπως η άσκηση στην Κ-ΜΓΕ-συνεδρία):

- Για να το κάνετε αυτό, καθίστε σε όρθια θέση και στρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας..
- Παρατηρήστε πώς η αναπνοή ρέει μέσα και έξω από τη μύτη. Αντιλαμβάνεστε σκέψεις και συναισθήματα, αλλά δεν τα αξιολογείτε.
- Σταδιακά διευρύνετε την προσοχή σας και νιώστε την αναπνοή σε όλο σας το σώμα.

Εφαρμογή στην καθημερινότητα: Πότε θα κάνετε ακριβώς την άσκηση αναπνοής;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Θα κάνω την άσκηση κάθε πρωί μετά το πρωινό γεύμα.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Πότε θέλετε να σχεδιάσετε την άσκηση αναπνοής;

(3) Δώστε ένα ραντεβού με τον μηρυκασμό!

- Αρχίζετε να μηρυκάζετε.
- Πείτε »Θα ασχοληθώ με αυτό μία άλλη στιγμή.«
- Δώστε ένα ραντεβού με τον μηρυκασμό με αρχή και τέλος. Αυτό δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 15 λεπτά και δεν πρέπει να γίνει λίγο πριν τον ύπνο.

Πότε θέλετε να σχεδιάζετε καθημερινά ένα ραντεβού με τον μηρυκασμό; (Ορίστε αρχή και τέλος);

Κοινωνική απόσυρση

Σε καταθλιπτικές φάσεις ...

- Η επαφή με άλλα άτομα μπορεί να είναι εξαντλητική..
- Αυτοί που επηρεάζονται συχνά αισθάνονται παρεξηγημένοι από τους άλλους ανθρώπους («Τα έχουν καλά, θα ήθελα να έχω τα μικρά τους προβλήματα»).
- Η βούληση μειώνεται.
- Το ενδιαφέρον για άλλους ανθρώπους (και τα προβλήματά τους) συχνά μειώνεται.

Είναι κατανοητό να θέλετε να αποσυρθείτε σε τέτοιες στιγμές...

...αλλά είναι χρήσιμο; - Όχι!

- Η απόσυρση οδηγεί σε φαύλους κύκλους.

Φαύλος κύκλος



- Είναι σημαντικό κατά την διάρκεια των καταθλιπτικών φάσεων να διατηρείτε επαφές με άλλους ανθρώπους και να κάνετε δραστηριότητες (μικρά βήματα).
- Προσπαθήστε να σπάσετε αυτόν τον φαύλο κύκλο!

Τι μπορεί να βοηθήσει σε καταθλιπτικές φάσεις, ώστε να σπάσει ο φαύλος κύκλος της απόσυρσης, της έλλειψης κινήτρου και της κακής διάθεσης;

Κάθε αρχή είναι δύσκολη!

- **Αλλά:** Ξεπεράστε τον εαυτό σας, κάντε κάθε φορά ένα μικρό βήμα προς τα εμπρός!

- **Σημαντικό:** Προγραμματίστε δραστηριότητες, οι οποίες υλοποιούνται! Κάντε μικρά βήματα (για παράδειγμα σηκώνομαι από το κρεβάτι) ώστε να ακολουθήσουν μεγαλύτερα βήματα (για παράδειγμα βγαίνω έξω). Μην το παρακάνετε!

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Είχατε προγραμματίσει να πάτε μια βόλτα, αλλά δεν μπορούσατε να βάλετε τον εαυτό σας να το κάνει; Ή περιμένετε ακόμη καλύτερο καιρό; Κάντε ένα πρώτο βήμα στέκοντας δίπλα στο ανοιχτό παράθυρο και λαμβάνοντας τον καθαρό αέρα (και ίσως ακόμη και τη ζεστασιά του ήλιου).

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Ποιες δραστηριότητες κάνατε;

Ποιο μπορεί να είναι το πρώτο βήμα, και πότε θα το υλοποιήσετε συγκεκριμένα;

Ασχοληθείτε συχνά με τις υποχρεώσεις σας ...

... αλλά κάνετε και πράγματα, τα οποία σας δίνουν χαρά. Προσέξτε την ισορροπία!

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Σήμερα θα κάνω τα ψώνια, αυτό είναι σημαντικό, αλλά μετά θα πάω στο αγαπημένο μου καφέ και θα πάρω ένα latte με την ησυχία μου.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Το παράδειγμα σας:

Κάντε κάτι για να εξουδετερώσετε την τάση για απόσυρση, την ατονία και την κακή διάθεση:

- Συλλέξτε όσο το δυνατόν περισσότερες συγκεκριμένες συμπεριφορές (μικρά βήματα) και προσδιορίστε επίσης πότε θέλετε να τις πραγματοποιήσετε.

Παράδειγμα

Περιγραφή

Τι ακριβώς, πότε, πως, με ποιον;

Παίρνω καθαρό αέρα και ήλιο	»Καθίστε στο μπαλκόνι μου με ένα φλιτζάνι τσάι και απολαύστε συνειδητά τον ήλιο. Θα το κάνω για πρώτη φορά σήμερα το απόγευμα, γιατί ο καιρός υποτίθεται ότι είναι καλός.«

Περίληψη των στόχων εκπαίδευσης

- Ορισμένες συμπεριφορές, όπως π.χ. η απόσυρση, μπορεί να είναι καλή για εσάς βραχυπρόθεσμα ("χρόνος μου") αλλά προάγει την κατάθλιψη, εάν χρησιμοποιείται για πολύ καιρό ή αποκλειστικά!!
- Ο μηρυκασμός δεν βοηθά στην επίλυση προβλημάτων, αλλά μάλλον ενισχύει αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.
- Η προσπάθεια καταστολής του μηρυκασμού ενθαρρύνει μόνο τις ενοχλητικές σκέψεις και επομένως δεν είναι χρήσιμο.
- **Αντί αυτού:** Ασκηθείτε στη μη επικριτική αντίληψη (ασκήσεις αναπνοής, επίσης ασκήσεις χαλάρωσης, γιόγκα κ.λπ.).
- Ειδικά σε φάσεις κατάθλιψης είναι σημαντικό να διατηρείτε επαφή με άλλα σημαντικά άτομα και να συνεχίζετε να κάνετε δραστηριότητες (μικρά βήματα).

Σημειώσεις

Χώρος για ερωτήσεις, προβλήματα, τα οποία παρουσιάστηκαν, ή εμπειρίες, τις οποίες θέλετε να μοιραστείτε στην επόμενη συνεδρία:

Άλλες σημειώσεις:

Εφαρμογή

Αν έχετε δυσκολία με τις παραπάνω ασκήσεις ή χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη, μπορείτε παράλληλα με την εκπαίδευση στην Κ-ΜΓΕ να κατεβάσετε δωρεάν την εφαρμογή COGITO. Η εφαρμογή σας προτείνει καθημερινά 1-2 ασκήσεις ανάλογα με το πακέτο επιλογής σας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε κάποιες όμορφες ασκήσεις για σας ως φαβορί σας. Μπορείτε να βρείτε στη «βιβλιοθήκη» ασκήσεις ανά πάσα στιγμή. Παράλληλα με την Κ-ΜΓΕ, μπορείτε να κάνετε ασκήσεις στην κατηγορία «αυτοεκτίμηση και διάθεση».

Εδώ βρίσκετε την εφαρμογή:

