

NB 5 Ενότητα 5 – Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα 3

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

- Κάθε πέμπτος άνθρωπος παρουσιάζει κατάθλιψη στη Γερμανία τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.
- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται πληροφορίες.
- Αυτοί οι καταθλιπτικοί τρόποι σκέψης είναι συχνά μονόπλευροι και ονομάζονται «γνωσιακές διαστρεβλώσεις». Συμβάλλουν στην γέννηση και διατήρηση των καταθλίψεων.

Γνωσιακή διαστρέβλωση 1: »Μεγέθυνση ή σμίκρυνση«

»Μεγέθυνση ή σμίκρυνση« – Τι εννοούμε με αυτό;

- Υπερβολή της έκτασης και των συνεπειών των δικών σας λαθών και προβλημάτων
- Οι δικές σας ικανότητες παραβλέπονται ή θεωρούνται ασήμαντες

Την επόμενη εβδομάδα, δώστε προσοχή σε καταστάσεις στις οποίες τείνετε να υπερβάλλετε ή να υποτιμάτε και περιγράψτε ένα παράδειγμα μιας από αυτές τις καταστάσεις στις επόμενες σελίδες. Τα παραδείγματα που έχουν ήδη συμπληρωθεί πρέπει να χρησιμεύσουν ως πρόταση

(1) Μεγέθυνση

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Δεν μπορείτε να σκεφτείτε το όνομα του ατόμου που πρόκειται να παρουσιάσετε στην ομάδα:

Λέτε, «Ω, όχι, αυτό είναι τόσο ντροπιαστικό. Είμαι σίγουρη ότι πιστεύει ότι δεν μου αρέσει και δεν τη θέλω κοντά της. Πόσο αναίσθητος / η εκ μέρους μου.»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Το γνωρίζετε αυτό; Υπάρχουν καταστάσεις, στις οποίες υπερβάλλατε όσον αφορά την έκταση των προβλημάτων ή των λαθών;

Τι συνέπειες έχουν αυτές οι σκέψεις;;, με άλλα λόγια πώς επιδρούνε μακροπρόθεσμα στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά σας;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Ντρέπομαι και νιώθω ανασφαλής. Καλύτερα να μην πω τίποτα και να κλειστώ στον εαυτό μου. Θα αποφύγω το άτομο στο μέλλον.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η δική σας κατάσταση:

Ποιες ενδείξεις υπήρχαν ότι πρόκειται για μία υπερβολή;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Το άτομο παρουσιάστηκε ονομαστικά και συμμετείχε ενεργά στην περαιτέρω συζήτηση. Η διάθεσή της φαινόταν χαρούμενη και ατάραχη από το περιστατικό..«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Υπήρχαν ενδείξεις στη δική σας κατάσταση ότι η αξιολόγησή σας ήταν μία υπερβολή;

Μπορείτε να φανταστείτε μία βοηθητική αξιολόγηση;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Το να ξεχάσεις το όνομα κάποιου μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε. Αυτό δεν είναι δράμα. Γι' αυτό υπάρχουν συχνά ετικέτες ονομάτων.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάστασή σας: Μπορείτε να φανταστείτε μία χρήσιμη αξιολόγηση;

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο ή μία φίλη, οι οποίοι βρίσκονται στην ίδια κατάσταση (αλλαγή οπτικής γωνίας);

(2) Σμίκρυνση:

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Βοηθήσατε έναν φίλο να βάλει ένα νέο ελαστικό στον πίσω τροχό του ποδηλάτου του. Θαυμάζει την ικανότητά σου, αλλά εσύ σκέφτεσαι:

«Ο καθένας μπορεί να το κάνει. Τι το σπουδαίο έχει αυτό;»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Το γνωρίζετε αυτό; Θυμάστε μία κατάσταση, στην οποία αξιολογήσατε τις ικανότητες σας ως μη σημαντικές;

Τι συνέπειες έχουν αυτές οι σκέψεις;, με άλλα λόγια πώς επιδρούνε στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά σας;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Η αυτοεκτίμησή μου παραμένει χαμηλή. Δεν μπορώ να χαίρομαι για το κομπλιμέντο και να το χρησιμοποιώ για το μέλλον, καθώς δεν μπορώ να πιστέψω ότι είναι αλήθεια.»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η δική σας κατάσταση: τι συνέπειες έχουν οι σκέψεις;

Ποιες ενδείξεις υπήρχαν ότι πρόκειται για μία σμίκρυνση;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

».Μου έχουν πει πολλές φορές ότι είμαι ικανός στην επισκευή ποδηλάτων και έχω μάθει πολλά για το θέμα μόνος μου. Έχω παρατηρήσει συχνά ότι οι άνθρωποι είναι λιγότερο επιδέξιοι.»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Υπάρχουν στην κατάστασή σας ενδείξεις ότι η αξιολόγηση σας αποτελεί μία σμίκρυνση,;

Μπορείτε να σκεφτείτε μία βοηθητική/ ρεαλιστική αξιολόγηση;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Είμαι καλός στο να μπαλώνω ποδήλατα. Δεν χρειάζομαι βοήθεια, μπορώ ακόμη και να προσφέρω τη βοήθειά μου σε άλλους. Ειδικά τα πίσω ελαστικά είναι συχνά δύσκολα.»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας: Τι εναλλακτική και πιο βοηθητική σκέψη μπορείτε να κάνετε;

Γνωσιακή διαστρέβλωση 2: Τρόπος απόδοσης αιτιών

Τρόπος απόδοσης αιτιών – Τι σημαίνει αυτό;

- Αποδόσεις αιτιών = προσωπικές εξηγήσεις για το πως προέκυψαν καταστάσεις (για παράδειγμα ενοχοποίηση).
- Οι άνθρωποι παραβλέπουν πολύ συχνά το γεγονός, ότι ένα και το ίδιο γεγονός έχει διαφορετικές αιτίες. Έτσι συμμετέχουν περισσότεροι παράγοντες συγχρόνως σε μία διαδικασία. Παρ' όλα αυτά πολλοί άνθρωποι προτιμούν μονόπλευρες εξηγήσεις.

Παράδειγμα για απόδοση αιτιών:

- Ένας φίλος δεν έρχεται σε μία κανονισμένη συνάντηση (και δεν μπορείτε να τον βρείτε τηλεφωνικώς)

Δυνατότητες απόδοσης αιτιών ...

Ο εαυτός	→	»Δεν του είμαι σημαντικός/ η.«
Οι άλλοι	→	»Ξεχνάει..«
Κατάσταση ή τύχη	→	»Το αυτοκίνητό του είχε μία βλάβη.«

→ όλες είναι μονόπλευρες εξηγήσεις!!!

Τι σχέση έχει αυτό με την κατάθλιψη;

Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν την τάση να αξιολογούν σύνθετα γεγονότα μονόπλευρα και να αιτιολογούν με απλό τρόπο.

- Οι αποτυχίες χρεώνονται συχνά στο ίδιο το άτομο («βάζω το παπούτσι στον εαυτό μου»).
- Οι επιτυχίες χρεώνονται περισσότερο στις κατάλληλες συνθήκες/ ή στην τύχη (άλλων) και όχι στον ίδιο τον εαυτό. Εναλλακτικά οι επιτυχίες δεν χρεώνονται πουθενά («όλοι μπορούνε»).

Αυτός ο τρόπος απόδοσης αιτιών δεν είναι ιδιαίτερα ρεαλιστικός και μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση και να ενισχύσει δυσλειτουργικές συμπεριφορές!

Αντιδράτε και εσείς με αυτόν τον τρόπο;

Εστιάστε την προσοχή σας σε καταστάσεις στην καθημερινότητα, στις οποίες σας συμβαίνει κάτι ανάλογο.

Αποφύγετε γενικές αποδόσεις αιτιών:

- Αξιολογήστε διαφορετικές πιθανές αιτίες για μία κατάσταση (εγώ / οι άλλοι / οι συνθήκες)! Ξεκινήστε με αρνητικά γεγονότα με τις «συνθήκες» και με θετικά γεγονότα με «τον εαυτό σας»!
- «Αλλάξτε την οπτική γωνία» (Τι θα σκεφτόσασταν, αν ένα άλλο άτομο ήτανε στη δική σας θέση;).
- Σκεφτείτε, πως ο τρόπος απόδοσης αιτών επηρεάζει την συμπεριφορά σας και τι μακροχρόνιες συνέπειες έχει αυτό.

Τα παραδείγματα που ακολουθούν αποτελούν ένα ερέθισμα για σας:

(1) Αρνητικό γεγονός:

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Η φίλη σας ξεπελάγη αρνητικά από την ξαφνική σας επίθεση.

Μονόπλευρη απόδοση αιτιών:

»Ενοχλώ με την παρουσία μου και της είμαι βάρος.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας:

Μονόπλευρη απόδοση αιτιών:

Τι συνέπειες – και μακροπρόθεσμες – έχει αυτός ο τρόπος απόδοσης αιτιών στα συναισθήματα και στην συμπεριφορά σας;

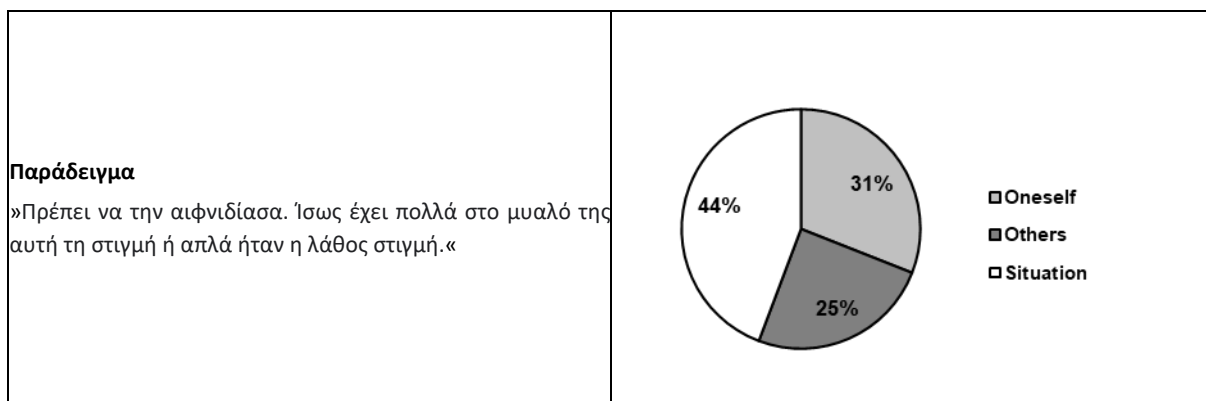
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Με έχει απορρίψει. Θα μείνω μακριά της και μακριά από άλλους γνωστούς. Έχω λίγες κοινωνικές επαφές και δεν υπάρχουν θετικές εμπειρίες.«

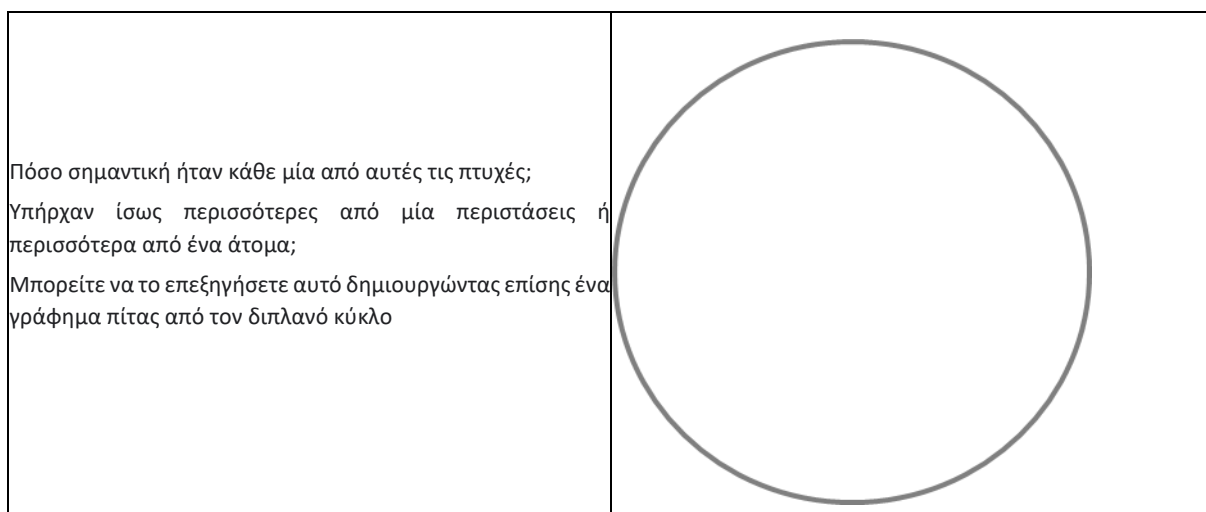
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Το παράδειγμά σας: Τι συνέπειες έχει αυτός ο τρόπος απόδοσης αιτιών;

Ισορροπημένη απόδοση αιτιών – ο εαυτός, οι άλλοι άνθρωποι και οι καταστάσεις συνέβαλλαν στην κατάσταση:



Το παράδειγμά σας:



Ποιες συνέπειες – ακόμα και μακροπρόθεσμες– έχει ο ισορροπημένος τρόπος απόδοσης αιτιών στη συμπεριφορά;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Δεν με απέρριψε και προσπαθώ να διατηρήσω επαφή μαζί της. Ρώτησα, πότε θα μπορούσα να επικοινωνήσω μαζί της. Οι κοινωνικές μου επαφές διατηρούνται. Έχω όμορφες διαπροσωπικές εμπειρίες με άλλους ανθρώπους.»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Σε σχέση με την κατάστασή σας: τι συνέπειες έχει αυτός ο τρόπος απόδοσης αιτών;

(2) Θετικό γεγονός

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Μαγειρέψατε για τους φίλους σας και είναι ενθουσιασμένοι με την μαγειρική σας.

Μονόπλευρος τρόπος απόδοσης αιτιών:

»Αυτό συσχετίζεται με την συνταγή.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας:

Μονόπλευρος τρόπος απόδοσης αιτιών:

Ποιες συνέπειες – ακόμα και μακροπρόθεσμες – έχει αυτός ο τρόπος απόδοσης αιτιών στη συμπεριφορά;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Η αυτοπεποίθησή μου δεν αυξάνεται. Δεν χαίρομαι για αυτή την αναγνώριση. Η κατάσταση αυτή δεν με ενθάρρυνε να μαγειρέψω ξανά για τους φίλους μου ή να ασχοληθώ πιο εντατικά με την μαγειρική σαν χόμπι«

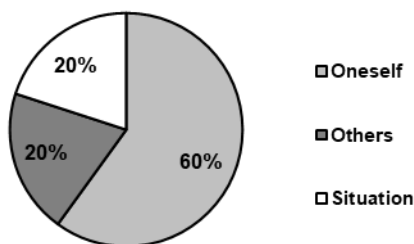
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας:

Ισορροπημένος τρόπος απόδοσης αιτιών – εγώ, οι άλλοι και οι συνθήκες συνέβαλλαν στην κατάσταση:

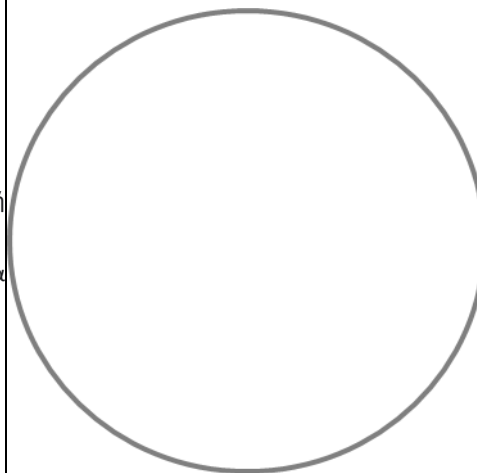
Παραδειγμα:

»Προσπάθησα πολύ και δοκίμασα πριν την συνταγή μαγειρεύοντας την δοκιμαστικά. ΧΥ με βοήθησε στην προετοιμασία και οι συνταγές είναι κατανοητές.«



Η κατάσταση σας:

Πόσο σημαντική ήταν κάθε μία από αυτές τις πτυχές;
Υπήρχαν ίσως περισσότερες από μία περιστάσεις ή περισσότερα από ένα άτομα;
Μπορείτε να το επεξηγήσετε αυτό δημιουργώντας επίσης ένα γράφημα πίτας από τον διπλανό κύκλο.



Ποιες συνέπειες – ακόμα και μακροπρόθεσμες – έχει ο ισορροπημένος τρόπος απόδοσης αιτιών στη συμπεριφορά;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Η αυτοπεποίθησή μου αυξάνεται και έχω καλή διάθεση. Έχω διάθεση να μαγειρέψω ξανά για τους φίλους μου.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας: Τι συνέπειες έχει ο τρόπος απόδοσης αιτιών;

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΑΡΧΗ**Περίληψη των στόχων εκπαίδευσης**

- Προσέξτε να μην υπερβάλλετε τα δικά σας λάθη και να μην υποτιμάτε τις δικές σας ικανότητες..
- Αποφύγετε τη μονόπλευρη αξιολόγηση ή τη συνολική απόδοση αιτιών στην καθημερινή ζωή..

- Στην καθημερινή ζωή, θα πρέπει να προσπαθούμε να αξιολογούμε τις καταστάσεις ρεαλιστικά: δεν φταις πάντα εσύ αν κάτι δεν πάει καλά. Να σκέφτεστε πάντα πολλές πιθανότητες που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην εξέλιξη μιας κατάστασης.
- Σκεφτείτε τι συμβουλές θα δίνατε σε ένα άλλο άτομο σε παρόμοια κατάσταση.
- Η μονόπλευρη αξιολόγηση των γεγονότων μπορεί να προάγει δυσμενή συμπεριφορά και χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Σκεφτείτε τις συνέπειες (συμπεριφορά, διάθεση, αυτοεκτίμηση) της αιτιολογικής απόδοσης προτού δεσμευτείτε!

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΕΛΟΣ

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:

