

Hogyan kapcsolódik a “Gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Az USA-ban, Németországban és Magyarországon is minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sokan közülük másképpen dolgozzák fel az információkat mint azok, akik nem szenvednek depresszióban.
- Ezek a depresszív gondolkodási mintázatok gyakran nagyon egyoldalúak. Ezekre úgy hivatkozunk, mint “kognitív torzításokra”, melyek hozzájárulhatnak a depresszió kialakulásához és fennmaradásához.

Gondolkodási torzítás: “Elhamarkodott következtetések”

“Elhamarkodott következtetések”: Mit is jelent ez?

- Negatív értelmezések alkotása, noha konkrét tények nem támasztják alá ezt a következtetést.
- Olyan tipikus depressziós gondolkodási stratégiák, melyek magukba foglalják a “gondolatolvasást” és “jövendőmondást”.

Gondolatolvasás

... avagy: gondolatokat “belelátni”, “belevetíteni” másokba

- Másokba Önnel szembeni negatív gondolatokat “belelátni” vagy feltételezni.
- Azt feltételezni, hogy valaki elutasítóan viszonyul Önhöz, anélkül, hogy ellenőrizné ezt a gondolatot.

Óvatosan! Van különbség aközött, ahogyan én látom önmagam, és ahogyan mások látnak engem!

- Amikor értéktelennek, csúnyának, stb. érzem magam, nem biztos, hogy mások is ugyanígy látnak.

Segítségünkre van, ha megpróbáljuk kitalálni, mit gondolnak mások?

Előny?

- Ha igazunk van, szükség esetén módosíthatjuk a viselkedésünket (pl. elkerülhetjük a “rosszakaróinkat”).

Veszély?

- Azonban ha tévedünk, az szükségtelen aggodalmat és stresszt okozhat számunkra.

Lehetséges tudni azt, hogy valaki más mit gondol?

- Mi az, ami arra utal, hogy lehet, és mi az, ami arra, hogy nem?
 - Ha valakit jól ismerünk, nagyobb a valószínűsége. De sosem tudhatjuk teljes bizonyossággal, hogy mit gondol a másik.

A következő hét folyamán figyeljen oda azokra a helyzetekre, amelyekben azt feltételezi, hogy mások negatív gondolatokkal viseltetnek Ön iránt és vezessen végig ezek közül egyet a következő lapokon. Az általunk felvázolt példák csak javaslatokként szolgálnak:

Példa

“Amikor a pékségben elmondtam, hogy mit szeretnék vásárolni, háromszor is megbottlott a nyelvem és el is akadtam egyszer.”

Feltételezett negatív gondolatok:

“A pék biztos azt gondolja, hogy dadogok és nem vagyok képes rendesen kifejezni magam! Pedig vásárolni a világ legegyszerűbb dologja!”

Az Ön által tapasztalt esetben:

Negatív gondolatok, melyekkel Ön feltételez valamit:

Melyek a következményei ennek a nézőpontnak? Hogyan befolyásolja az a hangulatát és viselkedését?

Példa

“Alkalmatlannak érzem magam és félek a negatív visszajelzésektől. Az önértékelésem a padlón van. Messzire elkerülöm mostantól a pékségeket és soha többé nem vásárolok semmit tőlük.”

Az Ön által tapasztalt esetben mi volt a következménye ennek a nézőpontnak?

Lehetünk-e 100%-ig biztosak abban, hogy helyes az, ahogyan a helyzetet értelmezzük?

Nem! Vagyis: milyen alternatív értelmezések létezhetnek?

Példa

“Nem tudhatom, hogy mit gondol a pék. Lehet, hogy azt gondolja, hogy sietek és nem koncentrálok; lehet, hogy egyáltalán nem is hallja a hibáimat; talán egyáltalán nem is foglalkozik velem és valami teljesen más dologra gondol!”

Abban a helyzetben, amelyet Ön tapasztalt, milyen hasznosabb alternatív nézőpontot lehetne találni?

Milyen következményei lennének ennek az alternatív értelmezésnek az érzelmeire és viselkedésére nézve?

Példa

“Először megvárom hogy reagál. Mivel több mindent akarok venni, legközelebb előre átgondolom, mit akarok mondani, vagy írok magamnak egy bevásárlólistát.”

Az Ön által tapasztalt esetben mi lenne a következménye ennek a nézőpontnak?

Jövendőmondás

Mit is jelent a “jövendőmondás”?

- Arra számítani, hogy a dolgok nem fognak jól alakulni— “borús” előrejelzéseket tenni vagy katasztrofizálni (“legrosszabb eset”).

Ezekkel a gondolatokkal annyira belelovalhatja magát a saját negatív elvárásaiba, hogy azok végül valóra válhatnak (önbeteljesítő jóslat). Ezután pedig talán azt mondja magának, hogy például mielőtt belekezdett egy feladatba, már látta előre, hogy úgysem lesz képes időben végezni vele (megerősítési torzítás).

A következő hét folyamán figyeljen oda azokra a helyzetekre, amelyekben idő előtt katasztrófát jósol, és vezessen végig ezek közül egyet a következő oldalakon! Az általunk felvázolt példák csak javaslatokként szolgálnak:

Példa

“Valamilyen különleges ajándékkal szeretnék gratulálni a bátyámnak az esküvője alkalmából.”

Negatív előrejelzés:

“A szép ajándék nagyon sokba kerül. Nincs olyan sok pénzem, hogy olyasmit adhassak neki, aminek igazán örülne. Nem lesz szép az ajándék és csalódást fogok okozni neki.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben:

Az Ön által tett negatív előrejelzés:

Hogyan befolyásolja ez a gondolat az érzéseit és viselkedését és milyen hosszútávú következményei vannak?

Példa**Viselkedés:**

“Ideges leszek és csak olyan ajándékokra tudok gondolni, amelyeket nem engedhetek meg magamnak. Biztos vagyok benne, hogy csalódást fogok neki okozni, ezért bizonytalanná válok. Úgy döntök, hogy nem megyek el az esküvőre, ha nem talállok megfelelő ajándékot.”

Hosszútávú következmények:

“Közeledik az esküvő. Eltávolodok a bátyámtól. Nem igazán tudok vele együtt örülni és csak tessék-lássék módon veszek részt az előkészületekben. A bátyám ingerült és szomorú, mert nem megyek el az esküvőre.”

Hogyan viselkedett az Ön által tapasztalt helyzetben?

Mi ennek a következménye ebben a helyzetben?

Milyen hasznosabb előrejelzéseket lehetne tenni az Ön által tapasztalt helyzetben?

Példa

“Talállok majd egy szép ajándékot. Ez nem könnyű, de nem kell az ajándéknaak mindig drágának lennie. Lehet, hogy annak is örülné, ha én magam csinálnék valamit (pl. összeállítanék egy fotóalbumot vagy írnék egy verset). Tudja, hogy nincs sok pénzem.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben milyen hasznosabb előrejelzést lehetne tenni?

Ez az alternatív előrejelzés hogyan befolyásolja a viselkedését, és milyen hosszútávú következményei vannak?

Példa**Viselkedés:**

“Kicsit feszült vagyok, hisz továbbra is szeretnék valamilyen szép ajándékot találni a testvéremnek. De nyitottabbá váltam az olyan ötletekre, amelyekhez nem kell sok pénz és mégis tetszenének neki.”

Hosszútávú következmények:

“Találok egy ajándékot. Elégedett vagyok a választásommal, és azt gondolom, ő is értékelni fogja. Elmegyek az esküvőre és együtt ünneplünk.”

Hogyan viselkedik az Ön által tapasztalt helyzetben?

Mi lenne ennek a következménye ebben a helyzetben?

Összegzés**Szempontok a tanuláshoz- összefoglalás**

- Figyeljen oda arra, hogy hajlamos-e a mindennapi életben elhamarkodott következtetéseket levonni (gondolatolvasás, jövőmondás)!
- Emlékezzen rá, hogy a gyors döntések gyakran hibákat eredményeznek (ahogyan azt a festmények és a képregény is illusztrálták)!
- Érdemes több információt és lehetséges magyarázatot összegyűjteni. Például a pozitív és semleges gondolatokat is érdemes megfontolni, nem csak a negatívakat.
- Ha katasztrófára számít, próbáljon meg alternatív előrejelzéseket is létrehozni!

Megjegyzések

Nyitva maradt kérdések, felmerülő problémák, vagy tapasztalatok, melyekről szeretne a következő ülésen beszámolni:

Egyéb megjegyzések:
