

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.

1. gondolkodási torzítás: “Nagyítás és kicsinyítés”

“Nagyítás és kicsinyítés”: Mit is jelent ez?

- A hibák és problémák mértékének és súlyosságának felnagyítása
- A saját készségek lekicsinylése vagy lényegtelennek tartása

A következő hét folyamán figyeljen oda azokra a helyzetekre, amelyekben nagyításra vagy kicsinyítésre hajlamos, és a következő oldalakon írjon le egyet ezek közül. A példák is hasznára lehetnek ebben.

(1) Nagyítás

Példa

Nem jut eszébe annak a személynek a neve, akit éppen be kellene mutatnia a csoportnak. Azt gondolja:

“Jaj, milyen kínos! Biztos azt hiszi, hogy nem kedvelem őt, és nem akarom, hogy itt legyen. Milyen érzéketlen vagyok!”

Ismerős ez a gondolat? Nagyította már fel valaha a problémáinak vagy hibáinak mértékét?

Mik a következményei ezeknek a gondolatoknak? Azaz hogyan befolyásolják a hangulatát és viselkedését rövidtávon, és hogyan hosszútávon?

Példa

“Szégyellem magam és bizonytalannak érzem magam. Nem fogok semmi mást mondani és kerülni fogom a feltűnést. A jövőben elkerülöm őt.”

Az Ön által tapasztalt esetben:

Mi utal arra, hogy felnagyította a dolgokat?

Példa

“Az illető név szerint bemutatkozott és aktívan részt vett a beszélgetésben. Úgy tűnt, jó a hangulata, mintha nem aggódna az eset miatt.”

Az Ön által tapasztalt esetben utalt valami arra, hogy felnagyította a dolgokat?

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?

Példa

“Bármivel előfordulhat, hogy elfelejti valaki nevét. Ez azért nem nagy ügy. Épp ezért használnak gyakran névtáblákat.”

Az Ön által megtapasztalt helyzetben: Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?

Mit mondana egy barátjának, aki hasonló cipőben jár (nézőpont váltás)?

(2) Kicsinyítés

Példa

Segített egy barátjának kicserélni a biciklije hátsó kerekét, aki elámult azon, hogy Ön mennyire ügyes, Ön azonban azt gondolja:

“Ezt bárki meg tudja tenni. Semmi különös.”

Ismerősek az a gondolatok? Fel tud idézni egy olyan helyzetet, amikor úgy érezte, a képességeiben nincs semmi különös?

Mik a következményei ezeknek a gondolatoknak? Azaz hogyan befolyásolják a hangulatát és viselkedését?

Példa

“Az önbizalmam ugyanolyan alacsony marad. Nem tudok örülni a bókának, vagy nem tudom azt elraktározni későbbre, hisz nem hiszem, hogy igaz.”

Az Ön által tapasztalt esetben: melyek a következményei ezeknek a gondolatoknak?

Mi utal a kicsinyítésre?

Példa

“Többször mondták már nekem, hogy ügyes vagyok, ha kerékpár javításról van szó, és sok technikai ismeretet magamtól tanultam meg. Sokakat láttam már, akik kevésbé értenek hozzá.”

Az Ön által tapasztalt esetben mi utalt arra, hogy kicsinyítette a dolgokat?

El tudja képzelni a helyzetnek egy hasznosabb/reálisabb értékelését is?

Példa

“Jó vagyok a biciklik javításában. Mivel nincs szükségem segítségre, még azt is felajánlhatom, hogy én segítek másoknak. A hátsó kereket általában nehéz megjavítani.”

Az Ön által tapasztalt esetben: mi lehetne egy hasznosabb alternatív gondolat?

2. gondolkodási torzítás: Depresszív oktulajdonítási stílus

Oktulajdonítási stílus: Mit is jelent ez?

- Oktulajdonítás = saját magyarázatunk egy helyzet keletkezését illetően (pl. önmagunk vagy mások hibáztatása)
- Gyakran nem vesszük figyelembe, hogy hasonló eseményeknek mögött egészen különböző okok állhatnak. Sőt mi több, gyakran egyszerre több tényező is szerepet játszhat. Sokan azonban hajlamosak arra, hogy csak egyoldalú magyarázatokat vegyenek figyelembe.

Az oktulajdonítás példái:

- Egy találkozót tervez egy barátjával, aki azonban nem jelenik meg (és telefonon sem érhető el).

Lehetséges okok . . .

Én	→	“Nem vagyok fontos neki.”
Mások	→	“Feledékeny.”
A helyzet	→	“Defektet kapott.”

→ Mind egyoldalú magyarázat!!!**Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?**

Sok depressziós személy hajlamos arra, hogy olyan bonyolult eseményeket is egyoldalúan értékeljen, melyek háttérében számos ok állhat.

- A kudarcokat általában önmaguknak tulajdonítják.
- A sikereket a helyzetnek/szerencsének (másoknak) tulajdonítják vagy jelentéktelennek tekintik (“Semmi különös”).

Ez az oktulajdonítási stílus nem tükrözi a valóságot, hozzájárul a kedvezőtlen viselkedésformákhoz és csökkenti az önértékelést!

Ön mennyire tud azonosulni az efféle oktulajdonítással?

Fordítson figyelmet a mindennapi életben azokra a helyzetekre, amelyekben ez történik. Kerülje az általános oktulajdonítást:

- Vegye figyelembe a helyzet különféle lehetséges okait (vagyis én/mások/a helyzet). Negatív események esetén kezdje a helyzettel, pozitív események esetén kezdje önmagával!
- Próbáljon felvenni másféle nézőpontot (mit mondana valaki másnak, aki hasonló helyzetben van?)!
- Gondolja át, hogy oktulajdonítási stílusának mik a következményei (a viselkedésére, hangulatára, önértékelésére)!

A példák is hasznára lehetnek ebben.

(1) Negatív esemény**Példa**

Meglátogatja egy barátját, ahol észreveszi, hogy a másik bosszús.

Egyoldalú oktulajdonítás:

“A jelenlétem zavarja, és csak teher vagyok számára.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben:

Egyoldalú oktatájdónítás:

Melyek a következményei ennek az oktatájdónításnak a hangulatára és viselkedésére nézve rövid- és hosszútávon?

Példa

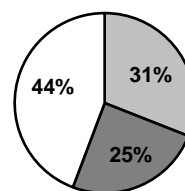
“Elutasítva érzem magam. Visszahúzódom a barátomtól és más ismerősöktől. Kevesebb szociális kapcsolat van és kevesebb pozitív élményt élek meg.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben: melyek a következményei ennek az oktatájdónításnak?

Kiegyensúlyozott oktatájdónítás esetén azt látja, hogy Ön, mások és a helyzet is hozzájárult az adott körülmény kialakulásához:

Példa

“Lehet, hogy váratlanul érkeztem. Talán sok minden történik vele épp vagy csak nem volt megfelelő az időpont.”



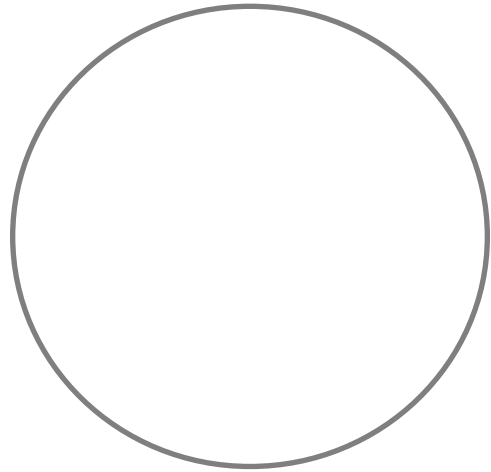
- én
- mások
- helyzet

Az Ön által tapasztalt helyzetben:

A helyzet mekkora hányadát teszik ki ezek a szempontok?

Lehet, hogy egynél több körülmény vagy egynél több személy volt érintett?

Szemléltesse ezt egy tortadiagramon amit rajzoljon ebbe az üres körbe!



Milyen következményei vannak a kiegyenlített oktatáshoz való stílusnak a viselkedésére hosszú- és rövidtávon?

Példa

“Nem érzem magam elutasítva és továbbra is találkozom a barátommal. Megkérdezem tőle, mikor lenne neki alkalmasabb a látogatásom. Megmaradnak a szociális kapcsolataim. Pozitív tapasztalatokat szerzek.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben: melyek a következményei ennek az oktatáshoz való stílusnak?

(2) Pozitív esemény

Példa

Főzött valamit a barátainak és mindenki el van ragadtatva a szakácstudományától.

Egyoldalú oktulajdonítás:

“Ez csak egy jó recept.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben:

Egyoldalú oktulajdonítás:

Melyek a következményei ennek az oktulajdonításnak a hangulatára és viselkedésére nézve rövid- és hosszútávon?

Példa

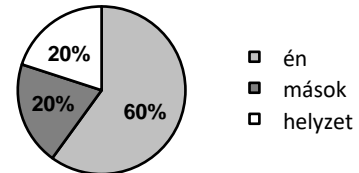
“Az önértékelésem nem erősödik. Nem tudom élvezni a főztömért kapott elismeréseket. Nem érzem a késztetést magamban, hogy újra főzzek a barátaimnak, vagy hogy folytassam ezt a hobbit.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben:

Kiegyensúlyozott oktatájdönítés esetén azt látja, hogy Ön, mások és a helyzet is hozzájárult az adott körülmény kialakulásához:

Példa

“Korábban már kipróbáltam egyszer ezt a receptet. XY is segített nekem az előkészületekben és a receptek amúgy is elég könnyen érthetőek.”

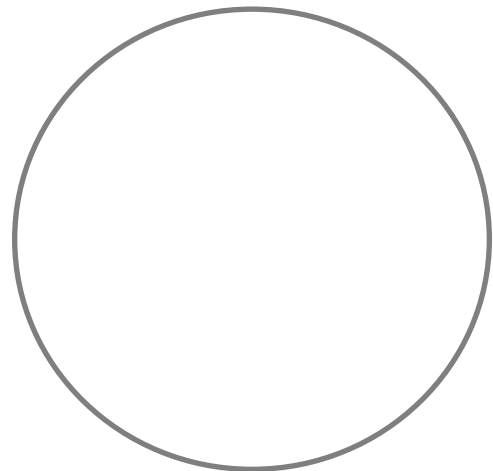


Az Ön által tapasztalt helyzetben:

A helyzet mekkora hányadát teszik ki ezek a szempontok?

Lehet, hogy egynél több körülmény vagy egynél több személy volt érintett?

Szemléltesse ezt egy tortadiagramon, amit rajzoljon ebbe az üres körbe!



Milyen következményei vannak ennek az oktatájdönítási stílusnak a viselkedésére hosszú- és rövidtávon?

Példa

“Az önbecsülésem javult és jó kedvem van. Nagyon szeretnék újra főzni a barátaimnak.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben: melyek a következményei ennek az oktatájdónításnak?

Összegzés

Szemponatok a tanuláshoz- összefoglalás:

- Figyeljen oda azokra a pillanatokra, amikor felnagyítja a hibáit és lekicsinyíti az erősségeit és sikereit!
- Próbálja meg elkerülni az egyoldalú értékeléseket és a túláltalánosítást a mindennapokban!
- Igyekezzen realisztikusan értékelni a mindennapi helyzeteket! Nem lehet mindig Ön a hibás, ha valami balul sül el. Gondoljon más tényezőkre is, melyek hozzájárulhattak az adott eseményhez.
- Fontolja meg, mit mondana valaki másnak, aki hasonló helyzetben van!
- Az események egyoldalú értékelése hozzájárul a kedvezőtlen magatartásformák megjelenéséhez és csökkenti az önértékelést.
- Mielőtt döntene, fontolja meg, milyen következményei vannak Ön által alkalmazott oktatájdónításnak (a viselkedésére, hangulatára, önértékelésére).

Megjegyzések

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

Egyéb megjegyzések:
