

**Hogyan kapcsolódik a “Viselkedés és stratégia” a depresszióhoz?**

- Bizonyos viselkedésformák (elsősorban a rágódás és a visszahúzóds) inkább mélyítik, mint enyhítik a depressziót!

**Rágódás**

- Sok depressziós személy panaszodik állandó rágódásról, tépelődésről és aggodásról.
  - Ismerős Önnek a tépelődés és az aggodalmaskodás? Milyen témákat érintenek ezek leggyakrabban?
- 
- 
- 

- A rágódás segít Önnek ...
    - ... a problémák megoldásában?
    - ... a jövőbeli problémák elkerülésében?
    - ... hogy rendet tegyen a gondolatai között?
- 
- 
- 

A rágódás, különösen a depresszív rágódás, többnyire nem hasznos.

Tipikus depresszív rágódás:

**(1) Tartalom**

Rágódni ...

- a “miértéken” (például egy betegség okán)
- múltbéli eseményeken, amelyek már megtörténtek
- a rágódásunkon (“Miért tépelődök ennyit? Meg fogok örülni?”)

**(2) Típus és mód**

Mikor rágódunk ...

- nehezen hagyjuk abba, és gyakran körbe-körbe járunk (“végtelen spirált” szülve)
- fennáll a veszélye annak, hogy elveszítjük “józan ítézőképességünket” (hisz a külső impulzusok nem érnek el hozzánk)
- általában nem jutunk megoldásra (a problémamegoldással ellentétben)

- ez ritkán fordul tettekbe (a tervezéssel ellentétben)
- gondolkodásunk inkább absztrakt, általánosító és nem konkrét

### Mi segíthet a rágódás ellen?

... Ez segíthet a negatív gondolatok elnyomásában is? – **Nem!**

- A kellemetlen gondolatokat nem lehet elnyomni.
- Ha megpróbál tudatosan nem gondolni valamire, akkor ezek a gondolatok még fel is erősödhetnek (pl. "A következő egy percben ne gondoljon egy elefántra!").
- A hatás még ennél is erősebb lehet, amikor az önmagunkról szóló negatív gondolatokat próbáljuk meg szándékosan elnyomni ("Csődtömeg vagyok" stb.).

A következő gyakorlatok segíthetnek Önnek a rágódás kezelésében:

#### **(1) Keressen egy belső helyet! Legyen ez például egy olyan képzeletbeli hely, ahonnan megfigyelheti a gondolatait anélkül, hogy ítélné meg őket (negatívan):**

- Tekintse a gondolatot annak, ami:
- Egy gondolat! Nem a valóság!
- Egy "élmény" az elméjében. Tegyen kísérletet arra, hogy felismerje, de ne ítélné meg a gondolatot!
- Figyelje meg a gondolatait anélkül, hogy beavatkozna, vagy ítéletet mondana róluk ("Egy idióta vagyok! Már megint rágódom!").
- Találjon egy megfelelő képet gondolatai leírásához és érzékeléséhez, de ne avatkozzon közbe!

#### **Példa**

*"Képzelfe el, hogy egy vasútállomáson van. Ahogy a gondolatok, a vonatok is jönnek és mennek – de nem száll fel minden vonatra!"*

Ön milyen képet használna segítségként?

---

---

---

---

---

**(2) Kapcsolja össze a gondolatok ítékezésmentes tudomásul vételét egy háromperces légzőgyakorlattal:**

Próbálja meg rendszeresen beiktatni a rövid légzőgyakorlatokat (A D-MKT ülés légzőgyakorlatához hasonlóan):

- Üljön egyenesen és összpontosítsa a figyelmét a légzésére.
- Figyelje meg, hogyan áramlik be és ki a lélegzete az orrán át. Gondolatokat és érzéseket észlel, de nem ítéli meg őket.
- Fokozatosan tágítsa ki a figyelmét és érezze a légzést az egész testében.

Beiktatás a napi rutinba: Konkrétan mikor tervezi elvégezni a légzőgyakorlatot?

**Példa**

*“Reggelente, a reggeli után fogom elvégezni a gyakorlatot.”*

Mikor tervezi elvégezni a légzőgyakorlatot?

---

---

---

**(3) Iktasson be rágódási időt:**

- Amikor észreveszi, hogy rágódni kezdett,
- mondja azt magának: “Ezzel majd máskor foglalkozom!”
- Jelöljön ki egy konkrét időpontot! Határozza meg a rágódás kezdetét és végét is! Ez ne haladja meg a 15 percet, és ne a lefekvés előtti időszakra essen!

Mikorra szeretné beiktatni a napi rágódási időt (határozza meg a kezdeti és befejező időpontot is)?

---

---

---

## Visszahúzódás

A depresszív fázisokban ...

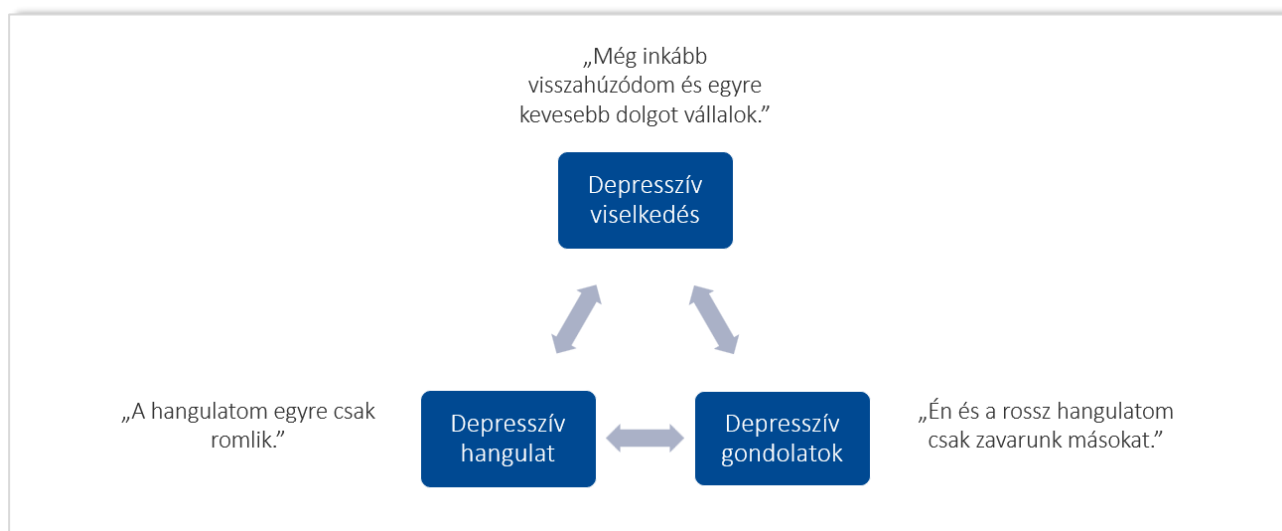
- nehéz lehet a másokkal való érintkezés.
- gyakran úgy érezheti, hogy mások félreértik Önt ("Neki könnyű, örülnék én az ő problémáinak!").
- a dolgok elvégzésére való késztetése csökken
- a mások (és problémáik) iránti érdeklődés gyakran csökken.

Érthető, ha az ilyen fázisokban vissza akar vonulni

... de hasznos is? – **Nem!**

A visszahúzódás ördögi körhöz vezet!

## Ördögi kör



- Különösen a depresszív fázisok során fontos, hogy fenntartsa a kapcsolatot az Ön számára fontos személyekkel, és hogy továbbra is részt vegyen bizonyos tevékenységekben (apró lépések).
- Próbálja megtörni ezt az ördögi kört!

Mi segíthet a depresszív fázisok során megtörni a visszahúzódás, az alacsony motiváció és a rossz hangulat ördögi körét?

**Minden kezdet nehéz!**

- **De!** Vegyen egy nagy levegőt és tegyen egy apró lépést előre!
- **Fontos:** Könnyen megvalósítható tevékenységeket tervezzen!

**Példa**

*Sétálni tervezett a szép időben, de nem tudta rávenni magát, hogy kimozduljon? Tegye meg az első lépést a nyitott ablak elé állva, és szívja be a friss levegőt és a nap melegét!*

Milyen hosszabb tevékenységeket tervez elvégezni?

---

---

Mi lehet az első lépés, és pontosan mikor fogja megtenni azt?

---

---

---

**Végezze el a szükséges dolgokat ...**

... de tegyen olyan dolgokat is, amelyekben örömet leli (mint a zenehallgatás, séta). Tartsa ezeket egyensúlyban!

**Példa**

*“Ma elintézem a bevásárlást. Ez fontos, de azután nyugodtan megiszok egy kávé a kedvenc kávézómban.”*

Az Ön esetében:

---

---

---

**Álljon ellen a visszahúzódásra csábító késztetésnek, de egy kicsit engedhet az alacsony motivációnak és rossz hangulatnak:**

- Fontoljon meg több konkrét cselekvést (kis lépések) és határozza meg, hogy pontosan mikor fogja ezeket végrehajtani!

Példa	Leírás
	<b>Pontosan mit, mikor, hogyan és kivel?</b>
<i>Szívjon friss levegőt és napozzon egy kicsit!</i>	<i>“Élvezni a napsütést egy csésze teával az erkélyemen. Ha az idő szép marad, ezt holnap fogom először kipróbálni.”</i>

### Összegzés

#### Szemponatok a tanuláshoz- összefoglalás:

- Egyes viselkedésmódok (mint a visszahúzódás) rövid távon hasznosak lehetnek (“énidőt” biztosíthatnak) viszont inkább kedveznek a depressziónak, mint csökkentik azt, ha hosszú ideig, vagy kizárólag csak ezeket alkalmazzuk! Igyekezzen elkerülni az egyoldalú megközelítéseket és a túláltalánosításokat a mindennapi életben!
- A rágódás nem segít a problémamegoldásban, hanem inkább megerősíti a negatív gondolatokat és érzelmeket.
- A rágódó gondolatok elnyomására tett kísérlet további gondolatok betöréséhez vezet, ezért nem hatékony.
- **Ehelyett:** Gyakorolja a dolgok ítékezésmentes tudomásul vételét (légzőgyakorlatok, relaxációs gyakorlatok, jóga, stb.).
- Különösen a depresszív fázisok során fontos, hogy fenntartsa a kapcsolatot az Ön számára fontos személyekkel, és hogy továbbra is részt vegyen bizonyos tevékenységekben (apró lépések).

### Megjegyzések

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

---



---

---

---

---

---

Egyéb megjegyzések:

---

---

---

---

---