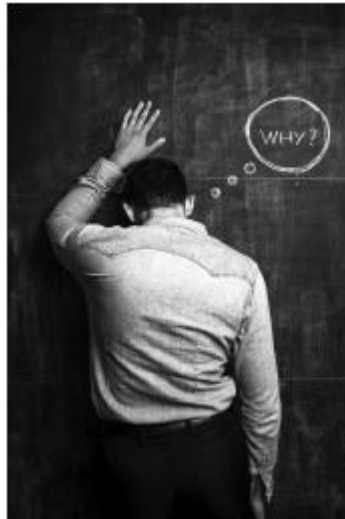


Tájékoztató

Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére (D-MKT)



Tisztelt páciensünk!

A Metakognitív Tréning (D-MKT) egy olyan csoportos tréningmódszer, amely specifikusan a depresszív tünetektől szenvedő személyek számára készült.

Ez a füzet hasznos információkkal szolgál a csoport tartalmáról és folyamatáról, valamint a D-MKT néhány alapvetéséről. Kérjük, ha módja van rá, olvassa át ezt a brossúrát a csoporton történő első részvétele előtt.

Mikor és hol van a csoport?

Mikor:

Hol:

Kapcsolattartó személy:

Mi az a metakognitív tréning?

A "meta" görög eredetű szó, jelentése "fölött", "fölül". A "kogníció" szót "gondolkodásként" fordíthatjuk le. Ezek együttesen alkotják a "metakogníció" szót, amelyet így "a gondolkodásról való gondolkodásként" értelmezhetünk. A metakognitív tréning során megpróbáljuk egy bizonyos távolságból szemlélni a gondolkodási folyamatainkat. Úgy is mondhatjuk, hogy egyfajta "műhold-pozícióból" figyeljük meg azokat (1. ábra). A csoporton a gondolkodásunknak főként azokra a mintázataira fogunk fókuszálni, amelyek a depresszió kialakulásában és fennmaradásában szerepet játszanak.

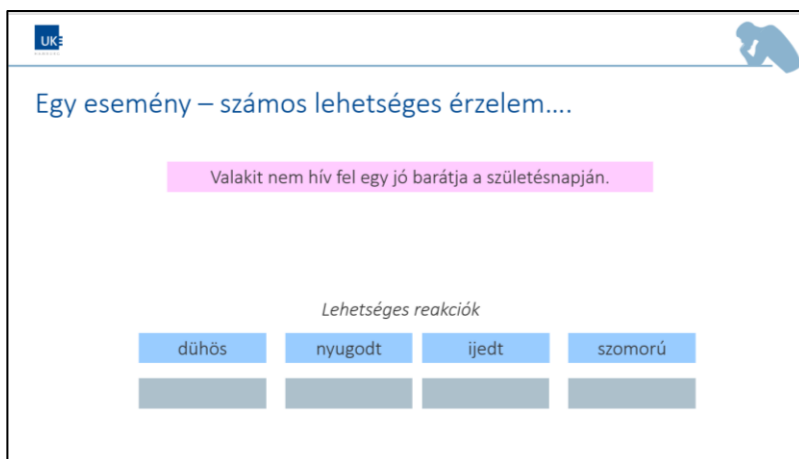


1. ábra: Szemlélődés műhold-pozícióból

Hogyan kapcsolódik a gondolkodás a depresszióhoz?

Hogy megérthessük, hogyan kapcsolódik a gondolkodás a depresszív érzelmekhez és depresszív viselkedéshez, képzeljük el, mi történhet akkor, amikor valakit egy nagyon jó barátja nem hív fel a születésnapján.

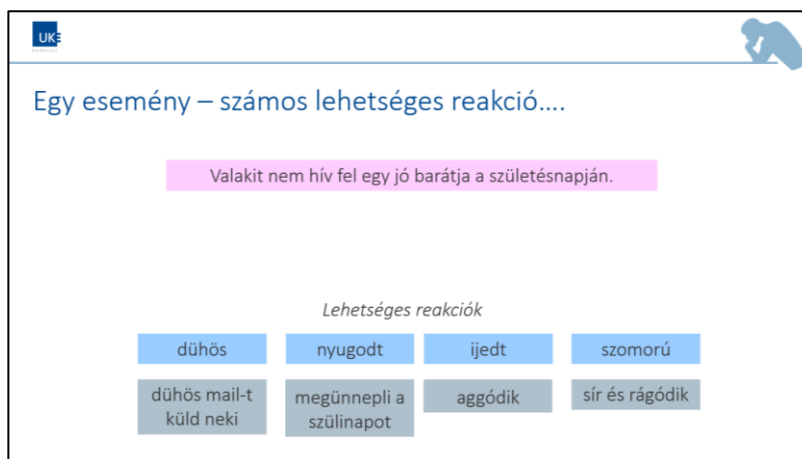
Valószínűleg egyénről egyénre változik, hogy ki milyen reakciót adna erre. Lehet, hogy az egyik személy dühösen reagálna, egy másik nyugodt maradna, egy harmadik megijedne, míg megint egy másik személy elszomorodna (2. ábra).



2. ábra: Négy különböző, ugyanarra az eseményre adott érzelmi reakció

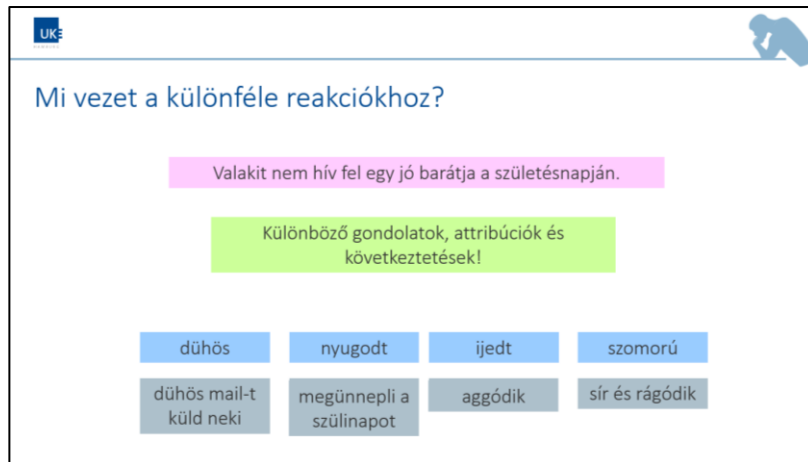
Mit gondol, hogyan viselkedne a dühös személy? Talán egy haragos e-mailt küldene, vagy úgy döntené, hogy megszakítja a kapcsolatot a másikkal. Hogyan viselkedne ezzel szemben az, aki nyugodt marad, megijed vagy elszomorodik?

A nyugodtan reagáló személy valószínűleg zavartalanul ünnepelné a születésnapját, míg az, aki megijed, aggódni kezdene, hogy valami baj történt a barátjával. Az a személy, aki elszomorodik, pedig lehet, hogy sírna és azon rágódna, hogy a barátja többé már nem törődik vele (3. ábra).



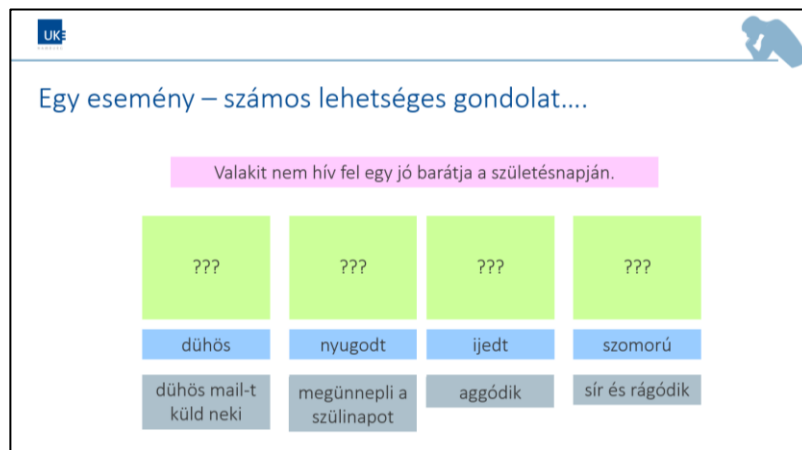
3. ábra: Négy különböző, ugyanarra az eseményre adott érzelmi és viselkedési reakció

Miért reagálnak az emberek ilyen különböző érzelmekkel és ilyen különböző viselkedéssel ugyanarra az eseményre? Különbözőképpen értékeljük ugyanazt a helyzetet, és így különböző következtetésekre is jutunk (4. ábra).



4. ábra: Különböző gondolatok, attribúciók (oktulajdonítás) és következtetések különböző érzelmekhez és viselkedéshez vezethetnek

Mit gondolna például egy dühös személy ebben a helyzetben? Mit gondolna az, aki nyugodt marad, aki megijed, vagy aki elszomorodik (5. ábra)?



5. ábra: Milyen gondolatok kísérhetik az egyes reakciókat?

A dühös személy talán azt gondolná: "Milyen modortalan! Mindig magára gondol, másokra soha! Nem akarok többé barátkozni vele. Ez van." Az a személy viszont, aki nyugodtan reagál, valószínűleg azt gondolná, hogy van egy egyszerű magyarázat a helyzetre: "Talán lemerült a telefonja, elnézte a naptárat, elutazott, vagy éppen nagyon stresszes az élete." Az, aki megijed, azt gondolhatja, "Biztos valami borzalmas dolog történt!" Míg az, aki elszomorodik, azt gondolhatja, hogy "elfeledkezett rólam a barátom, mert nem vagyok fontos neki" (6. ábra).

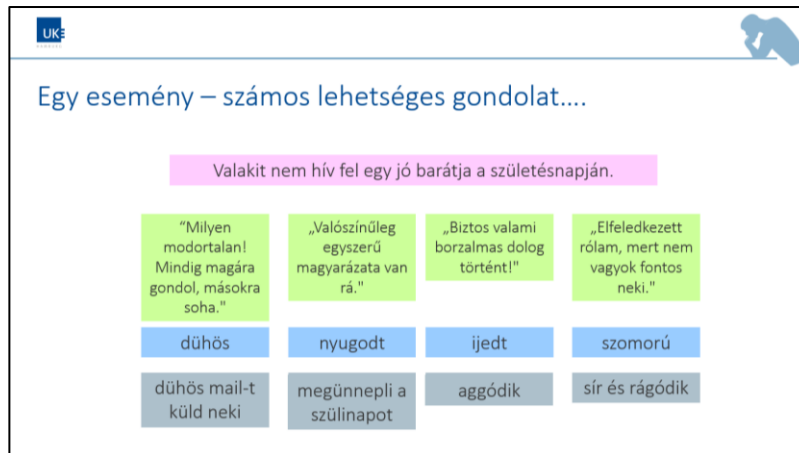
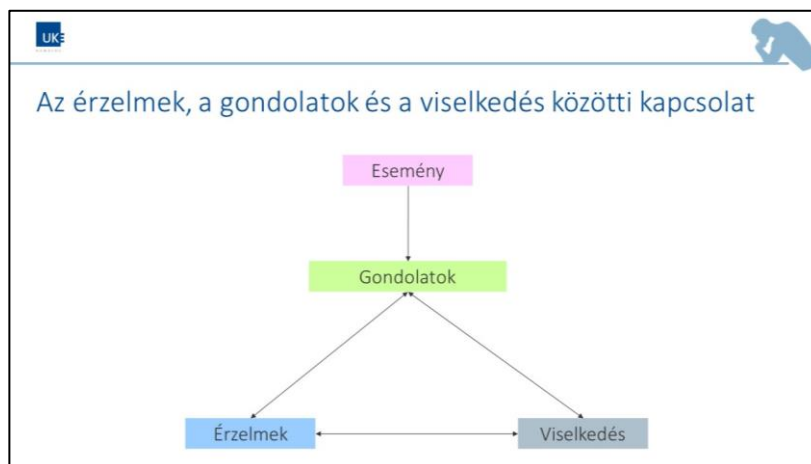


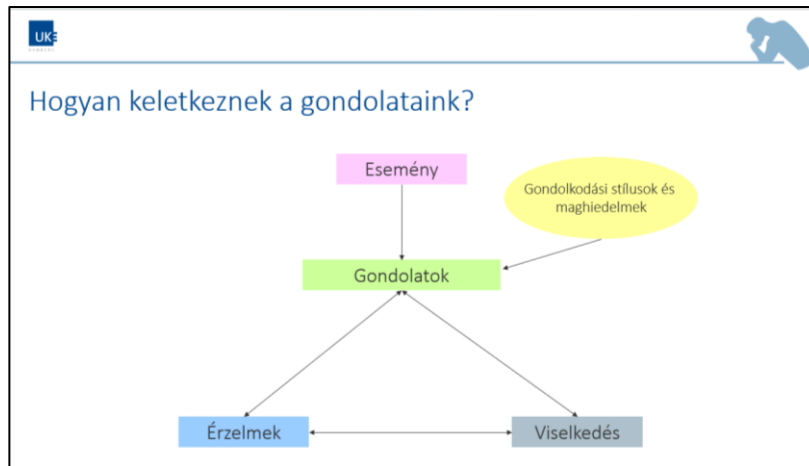
Figure 6. Ugyanabban a helyzetben mutatott négy lehetséges gondolat, érzelmek és viselkedés

Az, ahogyan az egyes helyzeteket értelmezzük, meghatározza azt, hogy hogyan érzünk és viselkedünk az adott szituációban. Viszont az érzelmeink is befolyásolhatják a gondolatainkat. Ezért nehéz sokak számára pozitív, vidám gondolatokat alkotni, amikor negatív, szomorú hangulatban vannak. Hasonlóképpen, a negatív hangulat több negatív gondolatot eredményez. De a viselkedésünk is hatással lehet a gondolatainkra. Például a kellemes tevékenységeket általában pozitív érzelmek kísérik. Röviden tehát elmondhatjuk, hogy érzelmeink, gondolataink és viselkedésünk befolyásolják egymást. (7. ábra).



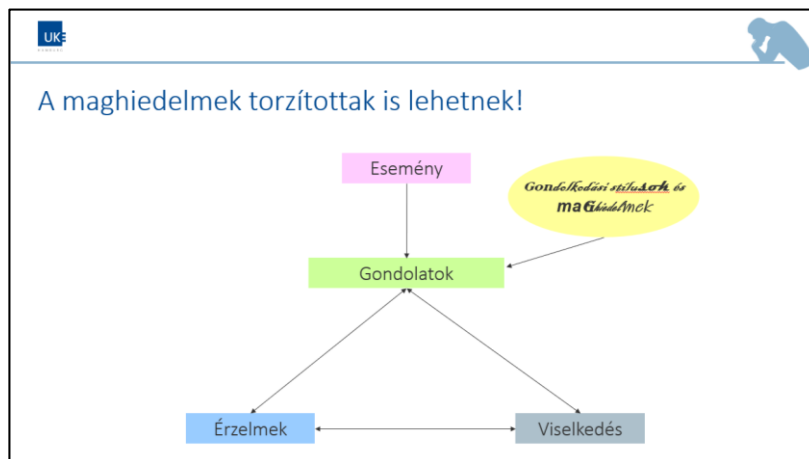
7. ábra: A gondolatok, érzelmek és viselkedés közötti kapcsolat

Az, hogy egy adott helyzetben milyen gondolatok járnak a fejünkben nagyan függ attól, hogy hogyan szoktunk gondolkodni—vagyis a “gondolkodási stílusunktól”. Továbbá, gondolkodásunkat bizonyos “maghiedelmek” jellemzik, melyeket az életünk során alakítunk ki (pl. “Tökéletesnek kell lennem!” “Nem hibázhatok!”; 8. ábra).



8. ábra: Gondolkodási stílusunk és maghiedelmeink befolyásolják a gondolatainkat

Gyakran előfordul, hogy gondolkodásmódunk és/vagy maghiedelmeink torzok vagy egyoldalúak, és nem a valóságon alapulnak (9. ábra).



9. ábra: A gondolkodási stílus és/vagy a maghiedelmek torzítottak is lehetnek

A depresszió esetében számos olyan gondolkodási torzítást azonosítottak, amelyek szerepet játszanak a betegség kialakulásában és fennmaradásában. A D-MKT célja, hogy segítsen megérteni Önnek a depresszióra jellemző gondolkodási torzításokat. A tréning során együtt fogjuk megvizsgálni azt, hogy hogyan működnek ezek a torzítások a mindennapi életben, és hogyan lehet azokat felismerni és módosítani. Továbbá olyan stratégiákkal és feltételezésekkel fogunk foglalkozni, melyek hosszú távon enyhíthetik a depressziót.

A nyolc D-MKT ülés során a következő témaköröket fogjuk érinteni: gondolkodás és következtetés, emlékezet, önértékelés, érzelemfelismerés, valamint a depresszióra jellemző viselkedésmódok (pl. visszahúzódás, rágódás). Minden második ülésen a gondolkodásról és következtetésről fog egyre többet tanulni, illetve az olyan, depresszióban jellemző gondolkodási torzításokról, mint például a szelektív szűrő (a negatívumok felnagyítása és a pozitív élmények vagy a dicséret elutasítása). A további négy ülésen olyan

témákkal foglalkozunk, mint az emlékezet, önértéklés, érzelemfelismerés és a depresszióban jellegzetes viselkedésformák.

Örömmel látjuk Önt a következő D-MKT ülésen! Kérjük, ne feledkezzen meg a csoportszabályok listájáról! Amennyiben bármilyen kérdés felmerülne Önben ezzel a brossúrával kapcsolatban, terapeutáink szívesen válaszolnak rájuk.

A depresszióval küzdő páciensek számára kidolgozott Metakognitív Tréning (D-MKT) csoport szabályai

- (1) Kérjük, időben érkezzenek, hogy együtt kezdhessünk!
- (2) A résztvevők és a terapeuták vállalják, hogy a csoportban megbeszélte személyes információkat bizalmasan kezelik. Minden, ami a csoporton elhangzik, a csoporton belül marad!
- (3) Mindenkinek joga van beszélni vagy hallgatni. Mindenki maga dönthei el, hogy mikor és mit szeretne elmondani és mennyit szeretne megosztani a csoporttal.
- (4) Kérjük, bánjanak egymással tisztelettel és tiszteljék a másik személy véleményét! Ha kritikája van, amelyet szeretne megosztani a csoporttal, koncentráljon a konkrét viselkedésre vagy a vita lényegére, ne a személyre!
- (5) Kérjük, hogy hallgassák meg egymást és engedjék, hogy a másik befejezze a mondandóját!
- (6) Kérjük, hogy egyes szám első személyben beszéljen ("valaki", "az emberek" helyett "én").
- (7) Ne féljen attól, hogy hibázik! A csoportban szívesen látjuk a hibákat, mert tanulhatunk belőlük!
- (8) Ha egyéb elfoglaltságai miatt nem tud részt venni az ülésen vagy korábban el kell mennie, kérjük, az ülés előtt jelezze azt a csoportvezetőnek!
- (9) Ha krízisben van (különösen ha járóbetegként vesz részt a csoporton), vagy ha megválaszolatlan kérdések maradtak Önben, kérjük jelezze azt a terapeutának az ülés után (vagy szükség esetén hamarabb is).