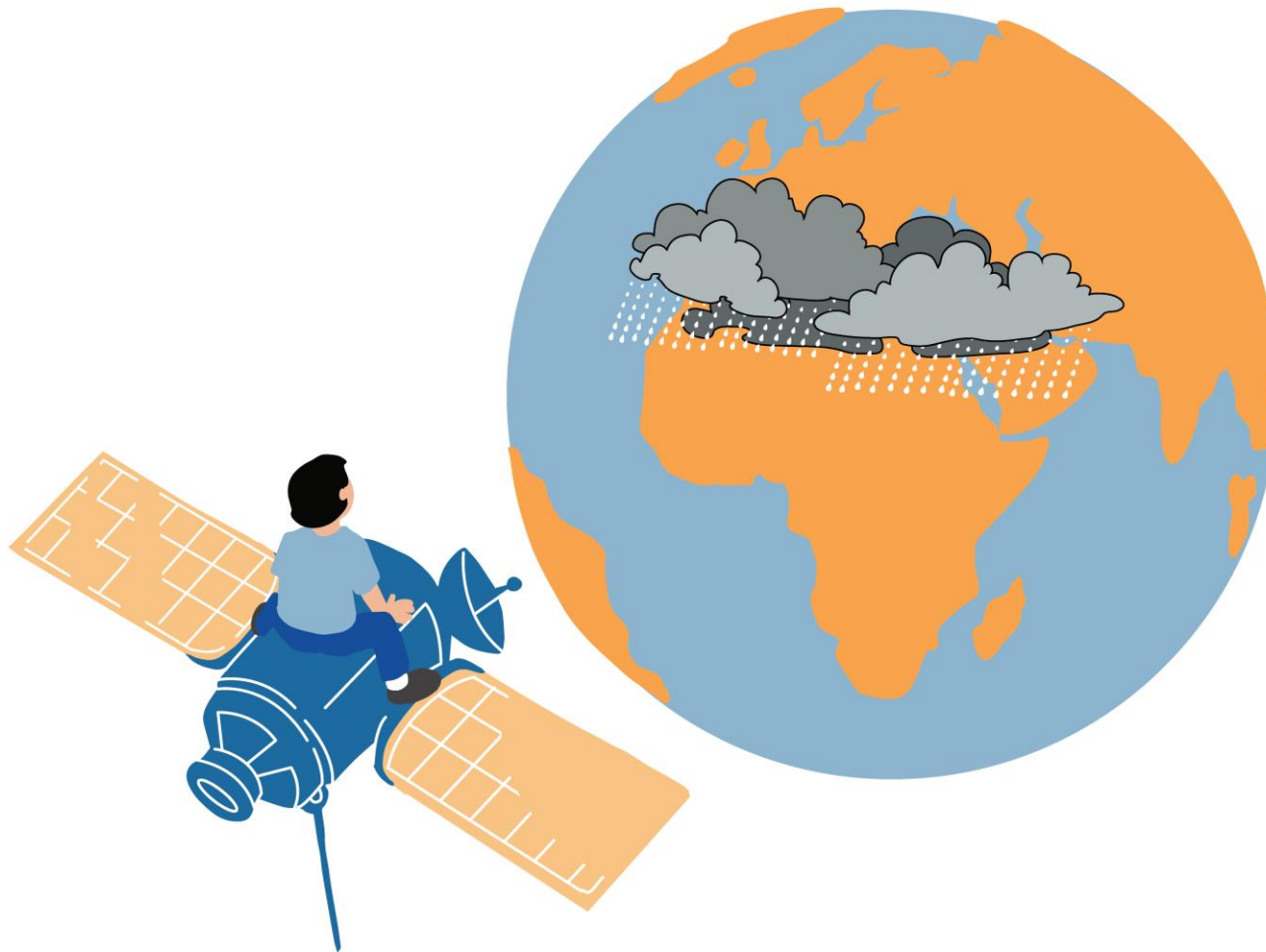




Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére

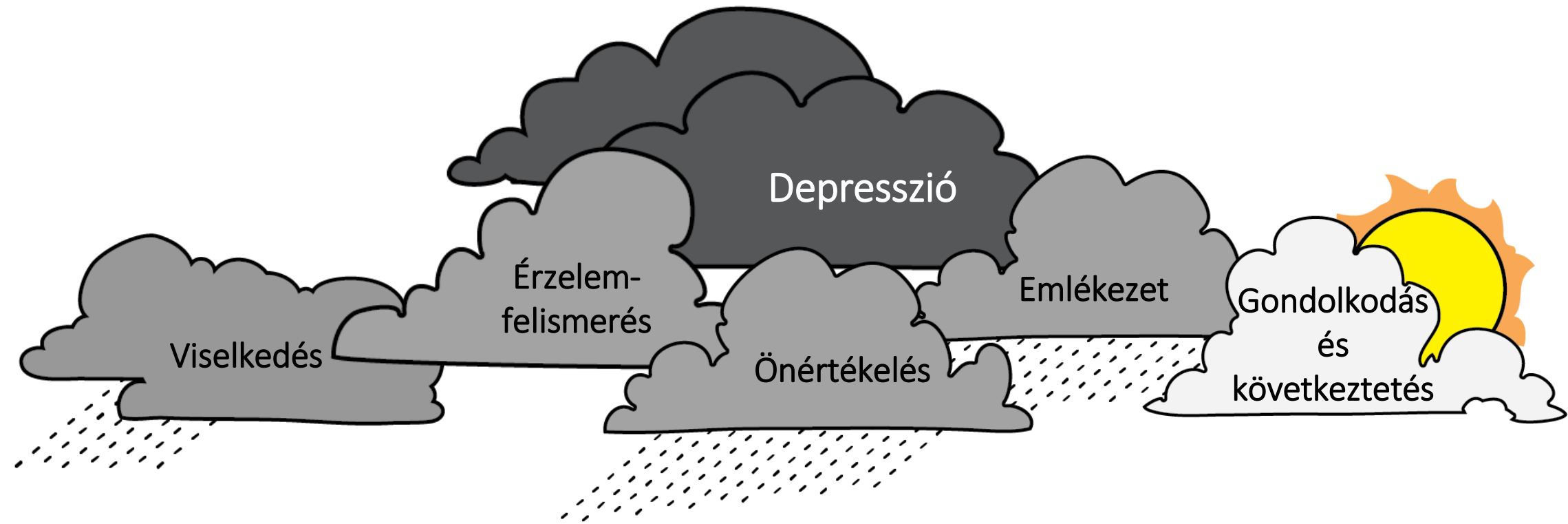


D-MKT: Műhold-pozíció





A mai téma





A legutóbbi ülés

- Foglalkozott az ülés után az ott elhangzottakkal? Hogyan?
- Vannak kérdései? Be tud számolni sikerekről?



Mai téma

D-MKT 7 – Gondolkodás és következtetés 4



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sok depressziós személy sajátos módon dolgozza fel az információkat.



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sok depressziós személy sajátos módon dolgozza fel az információkat.
- Ezek a depresszív gondolkodási mintázatok gyakran nagyon egyoldalúak. Ezekre úgy hivatkozunk, mint „gondolkodási torzításokra”, melyek hozzájárulhatnak a depresszió kialakulásához és fennmaradásához.



Elhamarkodott következtetések



Elhamarkodott következtetések

Elhamarkodott következtetés = Csekély információn alapuló döntéshozatal.



Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján



Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Negatív értelmezések alkotása, noha konkrét tények nem támasztják alá ezt a következtetést.



Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

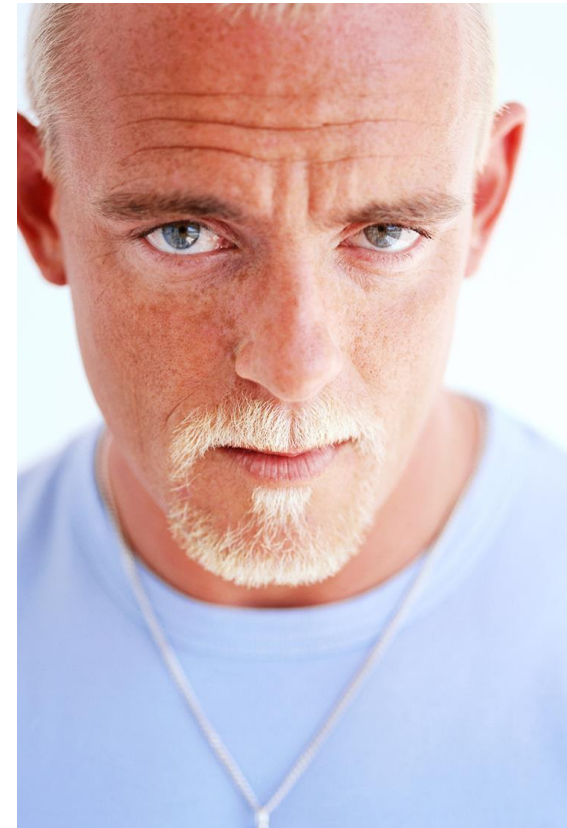
- Negatív értelmezések alkotása, noha konkrét tények nem támasztják alá ezt a következtetést.
- Tipikus depressziós gondolkodási stratégia
 1. Gondolatolvasás
 2. Jövendőmondás



Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

1. Gondolatolvasás (negatív gondolatok):



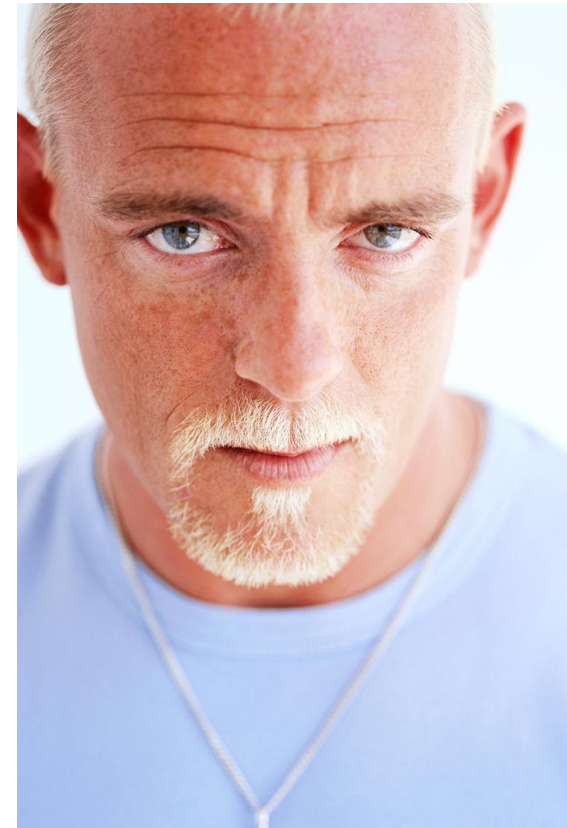


Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

1. Gondolatolvasás (negatív gondolatok):

- Másokba Önnel szembeni negatív gondolatokat „belelátni”, vagy feltételezni.



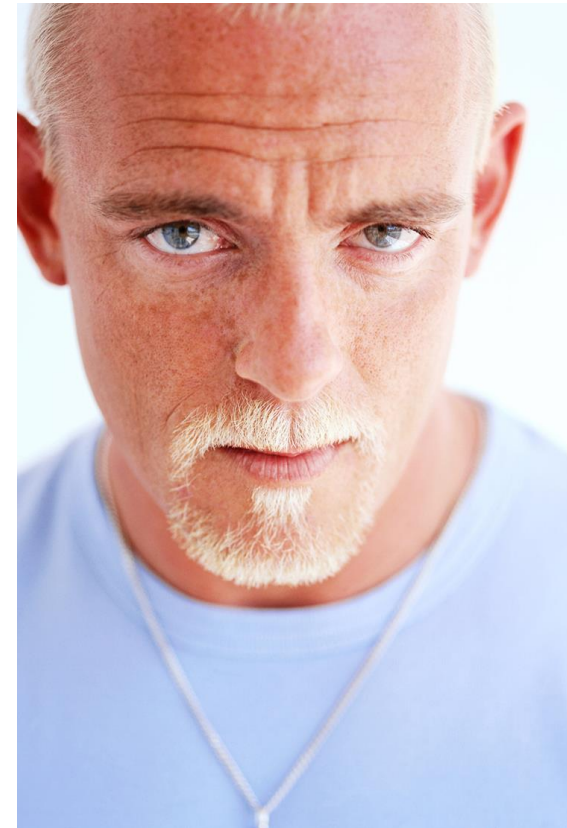


Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

1. Gondolatolvasás (negatív gondolatok):

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





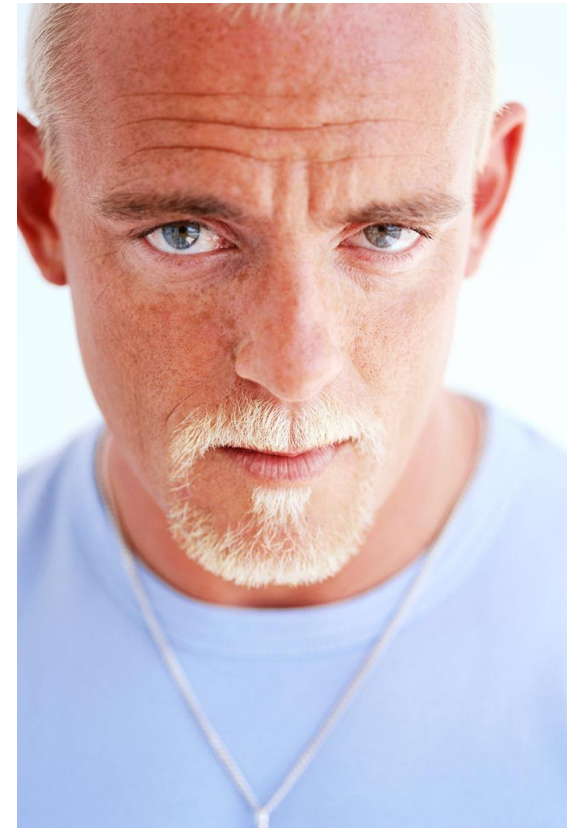
Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

1. Gondolatolvasás (negatív gondolatok):

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

Ismerős ez Önnek?





Gondolatolvasás

Milyen gondolat tudna jobban segíteni?

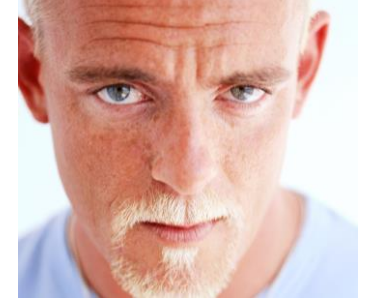


Esemény	Feltételezett negatív gondolatok	Feltételezett pozitív vagy semleges gondolatok
<p>Néhány személy együtt álldogál és nevet. Valamelyikőjük Önre pillant.</p>	<p>???</p>	<p>???</p>



Gondolatolvasás

Milyen gondolat tudna jobban segíteni?

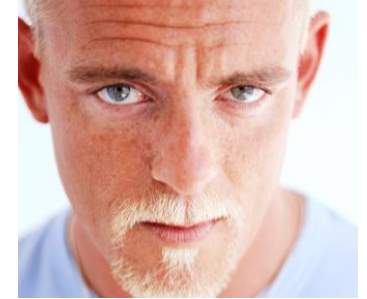


Esemény	Feltételezett negatív gondolatok	Feltételezett pozitív vagy semleges gondolatok
<p>Néhány személy együtt álldogál és nevet. Valamelyikőjük Önre pillant.</p>	<p>„Rajtam nevetnek, mert nem kedvelnek engem!”</p>	<p>???</p>



Gondolatolvasás

Milyen gondolat tudna jobban segíteni?

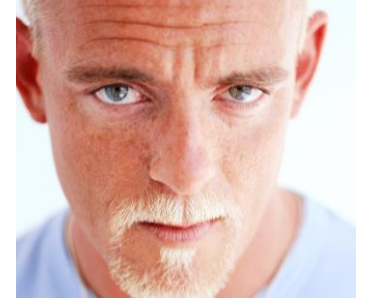


Esemény	Feltételezett negatív gondolatok	Feltételezett pozitív vagy semleges gondolatok
<p>Néhány személy együtt álldogál és nevet. Valamelyikőjük Önre pillant.</p>	<p>„Rajtam nevetnek, mert nem kedvelnek engem!”</p>	<p>„Valami humoros dologról beszélgethetnek.”, „Örülnek, hogy találoztunk!”</p>



Elhamarkodott következtetések: Gondolatolvasás

AVAGY: amikor „magunkból indulunk ki”





Elhamarkodott következtetések: Gondolatolvasás

AVAGY: amikor „magunkból indulunk ki”

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





Elhamarkodott következtetések: Gondolatolvasás

AVAGY: amikor „magunkból indulunk ki”

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

- Bár lehet, hogy Ön azt érzi, hogy értéktelen, csúnya stb., mások nem biztos, hogy ugyanígy látják Önt.





Elhamarkodott következtetések: Gondolatolvasás

- Segítségünkre van, ha megpróbáljuk kitalálni, mit gondolnak mások?





Elhamarkodott következtetések: Gondolatolvasás

- Segítségünkre van, ha megpróbáljuk kitalálni, mit gondolnak mások?
 - Mik az előnyei? Mik a veszélyei?





Elhamarkodott következtetések: Gondolatolvasás



- Segítségünkre van, ha megpróbáljuk kitalálni, mit gondolnak mások?
 - Mik az előnyei? Mik a veszélyei?
 - Ha igazunk van, szükség esetén módosíthatjuk a viselkedésünket (pl. elkerülhetjük a „rosszakaróinkat”). Azonban ha tévedünk, az szükségtelen aggodalmat és stresszt okozhat számunkra.



Elhamarkodott következtetések: Gondolatolvasás



- Segítségünkre van, ha megpróbáljuk kitalálni, mit gondolnak mások?
 - Mik az előnyei? Mik a veszélyei?
 - Ha igazunk van, szükség esetén módosíthatjuk a viselkedésünket (pl. elkerülhetjük a „rosszakaróinkat”). Azonban ha tévedünk, az szükségtelen aggodalmat és stresszt okozhat számunkra.
- Lehetséges tudni azt, hogy valaki más mit gondol?



Elhamarkodott következtetések: Gondolatolvasás



- Segítségünkre van, ha megpróbáljuk kitalálni, mit gondolnak mások?
 - Mik az előnyei? Mik a veszélyei?
 - Ha igazunk van, szükség esetén módosíthatjuk a viselkedésünket (pl. elkerülhetjük a „rosszakaróinkat”). Azonban ha tévedünk, az szükségtelen aggodalmat és stresszt okozhat számunkra.
- Lehetséges tudni azt, hogy valaki más mit gondol?
 - Ha valakit jól ismerünk, nagyobb a valószínűsége. De sosem tudhatjuk 100%-os bizonyossággal, hogy mit gondol a másik.



Gyakorlat: „Mire gondolt a művész?”



Gyakorlat: „Mire gondolt a művész?”

- Próbálják meg kiválasztani a következőekben látott klasszikus festmények helyes címét, és zárják ki a helytelen címeket!
- Vitassák meg, mi szól a felvetett cím *mellett*, és mi szól *ellene*!
- Fordítsanak figyelmet azokra a részletekre, melyek egyértelműen a lehetséges címek ellen szólnak!



- a. Világfájdalom
- b. A holtak emlékére
- c. Két férfi nézi a Holdat
- d. Napfogyatkozás



- a. Világfájdalom
- b. A holtak emlékére
- c. Két férfi nézi a Holdat
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Napfogyatkozás



- a. A salamancai méregkeverő
- b. Sevillai vízárus
- c. Borkóstoló Málagaban
- d. A madridi alkoholista

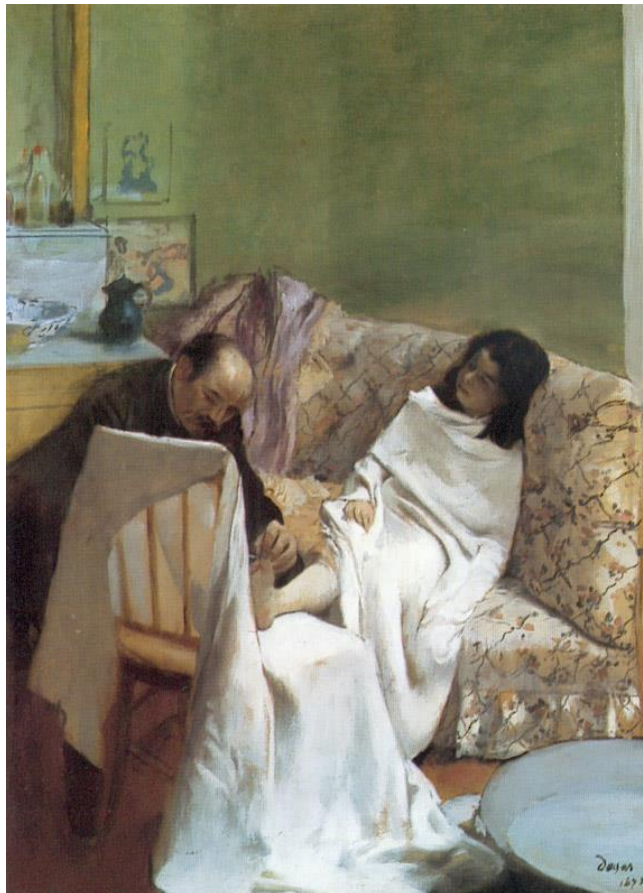


- a. A salamancai méregkeverő
- b. Sevillai vízárus
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Borkóstoló Málagaban
- d. A madridi alkoholista



- a. A pedikűrös
- b. Csüggedő nő
- c. A lábat már nem lehet megmenteni
- d. Üszkösödés





- a. A pedikűrös
(Edgar Degas, 1873)
- b. Csüggedő nő
- c. A lábat már nem lehet megmenteni
- d. Üszkösödés





- a. Halálhír
- b. A látogatás
- c. Az őszülő irodalmár
- d. Örökös fáradozás





- a. Halálhír
- b. A látogatás
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. Az őszülő irodalmár
- d. Örökös fáradozás





Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

2. Jövendőmondás:





Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

2. Jövendőmondás:

Arra számítani, hogy a dolgok nem fognak jól alakulni– „borús” előrejelzéseket tenni, vagy katasztrofizálni





Elhamarkodott következtetések és a depresszió

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

2. Jövendőmondás:

Arra számítani, hogy a dolgok nem fognak jól alakulni– „borús” előrejelzéseket tenni, vagy katasztrofizálni

Ismerős ez Önnek?





Katasztrofizálás



Szituáció: Vásárolni szeretne menni. Arra gondol, hogy „lehet, hogy el fogok esni”.



Katasztrofizálás



Szituáció: Vásárolni szeretne menni. Arra gondol, hogy „lehet, hogy el fogok esni”.

Katasztrofizálás:

- „Eleshetek és megüthetem a fejem.”
- „Beüthetem a fejem egy kőbe.”
- „Elveszíthetem az eszméletem.”
- „Senki nem találna rám.”

Alternatív előrejelzés?



Katasztrofizálás



Szituáció: Vásárolni szeretne menni. Arra gondol, hogy „lehet, hogy el fogok esni”.

Katasztrofizálás:

- „Eleshetek és megüthetem a fejem.”
- „Beüthetem a fejem egy kőbe.”
- „Elveszíthetem az eszméletem.”
- „Senki nem találna rám.”

Alternatív előrejelzés?

- „Lehet, hogy fenékre ülök.”



Katasztrofizálás



Szituáció: Vásárolni szeretne menni. Arra gondol, hogy „lehet, hogy el fogok esni”.

Katasztrofizálás:

- „Eleshetek és megüthetem a fejem.”
- „Beüthetem a fejem egy kőbe.”
- „Elveszíthetem az eszméletem.”
- „Senki nem találna rám.”

Alternatív előrejelzés?

- „Lehet, hogy fenékre ülök.”
- „A fejem lágyan is landolhat.”



Katasztrofizálás



Szituáció: Vásárolni szeretne menni. Arra gondol, hogy „lehet, hogy el fogok esni”.

Katasztrofizálás:

- „Eleshetek és megüthetem a fejem.”
- „Beüthetem a fejem egy kőbe.”
- „Elveszíthetem az eszméletem.”
- „Senki nem találna rám.”

Alternatív előrejelzés?

- „Lehet, hogy fenékre ülök.”
- „A fejem lágyan is landolhat.”
- „Lehet, hogy néhány percig szédülni fogok.”



Katasztrofizálás



Szituáció: Vásárolni szeretne menni. Arra gondol, hogy „lehet, hogy el fogok esni”.

Katasztrofizálás:

- „Eleshetek és megüthetem a fejem.”
- „Beüthetem a fejem egy kőbe.”
- „Elveszíthetem az eszméletem.”
- „Senki nem találna rám.”

Alternatív előrejelzés?

- „Lehet, hogy fenékre ülök.”
- „A fejem lágyan is landolhat.”
- „Lehet, hogy néhány percig szédülni fogok.”
- „Felkelhetek vagy segítséget hívhatok.”



Katasztrofizálás



Szituáció: Vásárolni szeretne menni. Arra gondol, hogy „lehet, hogy el fogok esni”.

Katasztrofizálás:

- „Eleshetek és megüthetem a fejem.”
- „Beüthetem a fejem egy kőbe.”
- „Elveszíthetem az eszméletem.”
- „Senki nem találna rám.”

Alternatív előrejelzés?

- „Lehet, hogy fenékre ülök.”
- „A fejem lágyan is landolhat.”
- „Lehet, hogy néhány percig szédülni fogok.”
- „Felkelhetek vagy segítséget hívhatok.”

Bármikor megállíthatja ezeket a gondolatokat!



Lehetséges következmények

Ezekkel a gondolatokkal annyira belelovallhatja magát a saját negatív elvárásaiba, hogy azok végül valóra válhatnak (\rightarrow *önbeteljesítő jóslat*). Például, ha egy feladat megkezdése előtt mindig azt mondogatja magának, hogy úgysem lesz készen határidőre.





Lehetséges következmények

Ezekkel a gondolatokkal annyira belelovallhatja magát a saját negatív elvárásaiba, hogy azok végül valóra válhatnak (\rightarrow *önbeteljesítő jóslat*). Például, ha egy feladat megkezdése előtt mindig azt mondogatja magának, hogy úgysem lesz készen határidőre.

Ezután pedig talán azt mondja magának, hogy már látta előre, hogy úgysem lesz képes időben elvégezni a feladatot (\rightarrow *megerősítési torzítás*).





Gyakorlat

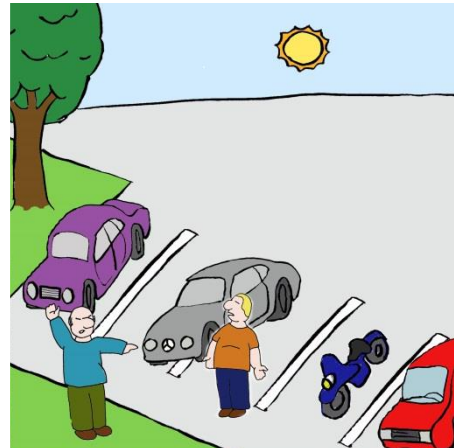


Gyakorlat

- Képeket fog látni, melyek egy történetet mesélnek el (3 kép). Mindegyiknek több lehetséges magyarázata van.
- A történet képeit fordított sorrendben mutatjuk be (tehát az utolsó képet mutatjuk be először).
- Mindegyik kép után mérlegelje, hogy melyik magyarázatot tartja a legvalószínűbbnek és vitassa meg a gondolatait a csoporttal!



Melyik a legvalószínűbb válasz?



3

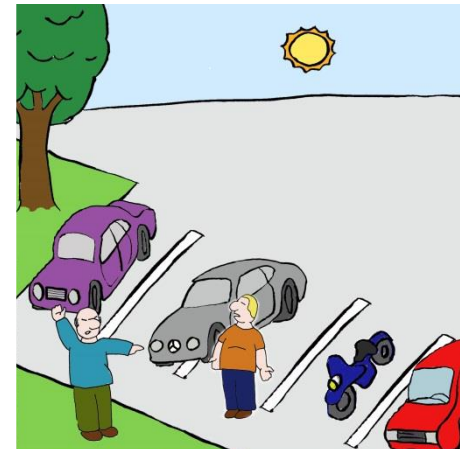
1. A férfiak egy árnyékos parkolóhelyért veszekednek.
2. Az egyik férfi leszidja a másikat, mert az az autójával két parkolóhelyet foglal.
3. A szürke Mercedes vezetőjét alaptalanul kritizálják.
4. A két férfi nem tud megegyezni egy autó adás-vételén.



Melyik a legvalószínűbb válasz?



2

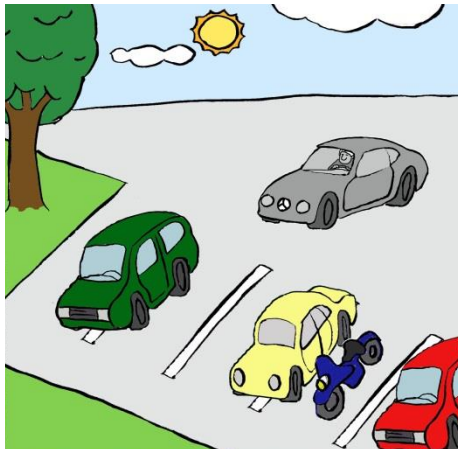


3

1. A férfiak egy árnyékos parkolóhelyért veszekednek.
2. Az egyik férfi leszidja a másikat, mert az az autójával két parkolóhelyet foglal.
3. A szürke Mercedes vezetőjét alaptalanul kritizálják.
4. A két férfi nem tud megegyezni egy autó adás-vételén.



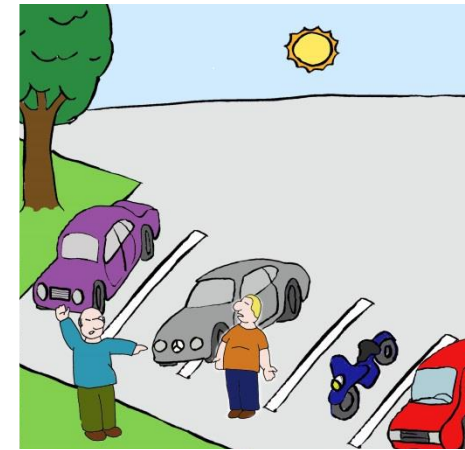
Melyik a legvalószínűbb válasz?



1



2

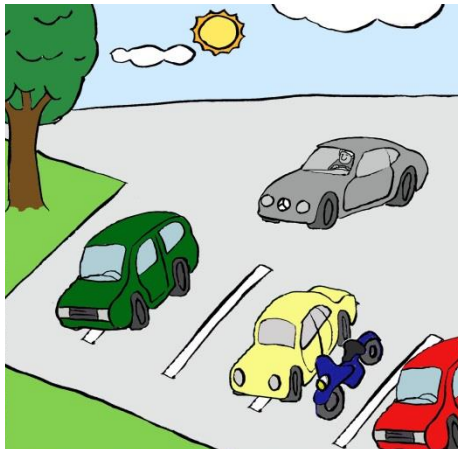


3

1. A férfiak egy árnyékos parkolóhelyért veszekednek.
2. Az egyik férfi leszidja a másikat, mert az az autójával két parkolóhelyet foglal.
3. A szürke Mercedes vezetőjét alaptalanul kritizálják.
4. A két férfi nem tud megegyezni egy autó adás-vételén.



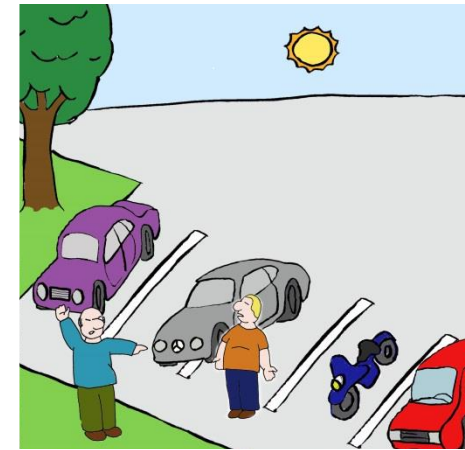
Melyik a legvalószínűbb válasz?



1



2



3

1. A férfiak egy árnyékos parkolóhelyért veszekednek.
2. Az egyik férfi leszidja a másikat, mert az az autójával két parkolóhelyet foglal.
3. A szürke Mercedes vezetőjét alaptalanul kritizálják.
4. A két férfi nem tud megegyezni egy autó adás-vételén.



Szemponatok a tanuláshoz



Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda arra, hogy hajlamos-e a mindennapi életben elhamarkodott következtetéseket levonni (gondolatolvasás, jövendőmondás)!



Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda arra, hogy hajlamos-e a mindennapi életben elhamarkodott következtetéseket levonni (gondolatolvasás, jövendőmondás)!
- Emlékezzon rá, hogy a gyors döntések gyakran hibákat eredményeznek (ahogyan azt a festmények és a képregény is illusztrálták)!



Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda arra, hogy hajlamos-e a mindennapi életben elhamarkodott következtetéseket levonni (gondolatolvasás, jövendőmondás)!
- Emlékezzon rá, hogy a gyors döntések gyakran hibákat eredményeznek (ahogyan azt a festmények és a képregény is illusztrálták)!
- Érdeemes több információt és lehetséges magyarázatot összegyűjteni. Például a pozitív és semleges gondolatokat is érdemes megfontolni, nem csak a negatívakat.



Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda arra, hogy hajlamos-e a mindennapi életben elhamarkodott következtetéseket levonni (gondolatolvasás, jövendőmondás)!
- Emlékezzon rá, hogy a gyors döntések gyakran hibákat eredményeznek (ahogyan azt a festmények és a képregény is illusztrálták)!
- Érdeemes 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!



Záró kör

- Mi volt ma Önnek a legfontosabb az elhangzottak közül?
- Melyik témával kapcsolatban lenne kedve elvégezni egy házi feladatot?



A trénerek részére

Kérjük, utaljon a feladatlapokra és az ingyenes COGITO applikációra!



www.uke.de/mkt_app





Köszönjük a figyelmet!

