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: Szelektív szűrő

"Szelektív szűrő", avagy "légy a levesben": Mit is jelent ez?

- Csak a negatív részleteket veszi észre és csak ezekre figyel oda.
- A valóságot más színben észleli: mint amikor egyetlen csepp tinta megfest egy egész pohárnyi vizet.

A következő hét folyamán figyeljen oda azokra a helyzetekre, ahol ezen a "szelektív szűrőn" keresztül észleli a világot, és vezessen végig ezek közül egyet a következő oldalakon! A példák is hasznára lehetnek ebben.

Példa

"Amikor a csoportban beszámol a gondolatairól, sokan odafigyelnek, egyvalaki azonban ásítozik és becsukja a szemét."
Szelektív szűrő: "Untatom az embereket; Semmi érdekeset nem tudok hozzátenni a témához."

Az Ön által tapasztalt esetben:

_____
_____
_____

Az Ön "szelektív szűrője":

_____
_____
_____

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Metacognitive Training for Depression; 2022
Fekete • Rácz • Kuritárné, Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére; 2022

Melyek voltak a szelektív szűrő következményei? Hogyan befolyásolta az az érzelmeit és a viselkedését?

Példa

"Rosszul érzem magam. Az önbizalmam a padlón van. Valószínűleg többé nem jövök ide."

Az Ön által tapasztalt esetben:

_____
_____
_____

Megalapozott ez a gondolat? NEM! Ebből fakadóan: Mi másra gondolhatnék ehelyett?

Példa

"Néhányan meghallgattak és reagáltak a hozzászólásomra. Talán nem mindenki tartotta fontosnak a témát. Lehet, hogy aki ásított fáradt volt és nem volt jó napja. Nem várhatom el mindenkitől, hogy lelkes legyen."

Az Ön által tapasztalt esetben:

_____
_____
_____

Melyek a következményei ennek az alternatív gondolatnak az érzelmeire és a viselkedésére nézve?

Példa

"Kicsit bosszankodom az illető miatt, de beszélgetésbe elegyedek a többiekkel. Elégedett vagyok magammal és a jövőben is részt fogok venni a csoporton."

Az Ön által tapasztalt esetben:

_____
_____
_____

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Metacognitive Training for Depression; 2022
Fekete • Rácz • Kuritárné, Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére; 2022

Ha ott lett volna ebben a helyzetben Önnel egy olyan valaki is, akiben megbízik:
Derítse ki, hogy más hogyan látná a helyzetet! Beszéljen egy olyan személlyel, akiben megbízik arról, hogy ő vajon ugyanúgy értékelné-e a helyzetet.

Példa

"Egy másik résztvevő a csoporton ásítozott és becsukta a szemét. Szerinted miért ásítozott és miért csukta be a szemét?"

Ki volt még jelen ebben a helyzetben? Mit kérdezhetne erről a helyzetről?

_____
_____
_____

Mi lehetne az ő válasza erre? (Néha az is elég lehet, ha csak magunkban tesszük fel ezt a kérdést.)

_____
_____
_____

2. gondolkodási torzítás: Túláltalánosítás

"Túláltalánosítás": Mit is jelent ez?

- Egyetlen negatív esemény is egy végtelen hibasorozat részének tűnik.
- Az ilyen események leírásakor gyakran használatosak a "mindig" vagy a "soha" kifejezések.

A következő hét folyamán figyeljen oda azokra a helyzetekre, ahol túláltalánosítást alkalmaz, és próbáljon hasznosabb megközelítéseket találni!

A következő példák segíthetnek Önnek ebben:

Példa

Ha elfelejtette egy barátja születésnapját. Ahelyett, hogy azt mondaná magának…:
"Semmit nem tudok megjegyezni. Mindig is rossz barát voltam."

…próbáljon létrehozni konkrét helyzetekkel kapcsolatos konkrét állításokat, mint például:
"Idén elfelejtettem a születésnapját. Ez kellemetlen, azonban még mindig küldhetek neki egy megkésett születésnapi jókívánságot!"

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Metacognitive Training for Depression; 2022
Fekete • Rácz • Kuritárné, Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére; 2022

Milyen helyzetben használta a "mindig" vagy "soha" szavakat?

_____
_____
_____

Hogyan lehetne egy konkrétabb kijelentést megfogalmazni az Ön által tapasztalt helyzetre vonatkozóan?

_____
_____
_____

Példa

Amikor egy étel, amit főzött nem sikerül igazán jól, ahelyett, hogy a negatívumokat vetítené előre, mint például:
"Soha nem fogok megtanulni rendesen főzni. Ez reménytelen."

… próbáljon meg az itt és mostban maradni:
"Ma nem sikerült. Ez bosszantó, de nem jelenti azt, hogy legközelebb sem fog sikerülni."

Milyen helyzetekben szokott negatív jövőképet előre vetíteni (ld. még: 7. modul, elhamarkodott következtetések)?

_____
_____
_____

Abban a helyzetben, amelyet Ön tapasztalt, milyen állítás vonatkozhatna az itt és mostra?

_____
_____
_____

Példa

Nem sikerül összeszerelni az új bútort. Ahelyett, hogy szigorú lenne önmagához és olyasmit mondana, mint:
"Egy csődtömeg vagyok. Semmit nem tudok rendesen megcsinálni."

… váltson perspektívát, és gondoljon arra, mit mondana egy jó barátjának. Például:
"Nos, elég nehéz ezt a bútort egyedül összerakni és az útmutató is nehezen érthető."

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Metacognitive Training for Depression; 2022
Fekete • Rácz • Kuritárné, Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére; 2022

Mikor szokott szigorú lenni önmagával?

_____
_____
_____

Mit mondana egy jó barátjának ugyanebben a helyzetben?

_____
_____
_____

Példa

Egy esemény egyetlen negatív oldala beárnyékolja az összes pozitív aspektusát.

Szituáció: Idén Ön kézzel készítette el az összes karácsonyi dekorációt. Észreveszi, hogy egy csillag formátlan.

Azt mondja magának: *"Egy csődtömeg vagyok, semmit nem tudok jól csinálni. Elrontottam a karácsonyt."*

Szándékos túlzás:
Próbálja meg a helyzetet vicces vagy abszurd módon elképzelni! Játsszon egy kicsit a gondolkodási torzításaival! Ez segíthet Önnek abban, hogy perspektívát váltson:

Egy barátjának feltűnik a formátlan csillag. Fellelkesül attól, hogy Ön milyen kreatívan szemléli a hagyományokat és megkéri, hogy nagyüzemben gyártsa a csillagokat. A dekorációi népszerűvé válnak, és az egész országban az Ön formátlan csillagával díszítenek.

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Metacognitive Training for Depression; 2022
Fekete • Rácz • Kuritárné, Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére; 2022

Az Ön egyik saját példája (egy olyan időszakból, amikor szelektív szűrőt alkalmazott, amelyben minden pozitívumot beárnyékoltak a negatívumok):

_____
_____
_____

Az Ön által kitalált szándékos túlzás:

_____
_____
_____

További tippek

Figyeljen oda azokra a helyzetekre, amelyekben rögtön sikerül hasznosabb értékeléseket kialakítania és jutalmazza meg magát érte!

Nem baj, ha nem működik elsőre! Ezt a feladatot elteheti későbbre is, például akkorra, amikor végez a tréninggel.

Példa

Helytelenül használt egy idegen kifejezést. Lehet, hogy azt mondja magának:
"Egy szó helytelen használata nem jelenti azt, hogy buta vagyok. Ez bárkivel megtörténhet."

Jutalom:
"Fél óra pihenést engedélyezek magamnak az erkélyen egy csészével a kedvenc teámból."

Az Ön által megtapasztalt helyzet:

_____
_____
_____

Jutalom:

_____
_____
_____

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Metacognitive Training for Depression; 2022
Fekete • Rácz • Kuritárné, Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére; 2022

Összegzés

Szempontok a tanuláshoz- összefoglalás:

- Fordítson figyelmet a depresszív értékeléseire (szelektív szűrő és túláltalánosítás) a mindennapokban!
- Alkosson hasznosabb értékeléseket! Például:
  - Kerülje az általánosításokat (pl. soha, mindig). Hozzon létre konkrét helyzetekkel kapcsolatos konkrét állításokat, melyek az "itt és most"-ra vonatkoznak!
  - Váltson perspektívát ("Mit mondanék egy kedves barátomnak, ha ő tapasztalná meg ugyanezt, vagy egy ehhez hasonló szituációt?")!
  - Találjon más nézőpontot az által, hogy megpróbálja szándékosan eltúlozni az értékelését (képzelje el a helyzetet abszurd vagy vicces módon)!
  - Végezzen valóságvizsgálatot úgy, hogy megkérdez másokat az ő értékelésükről és megítélésükről az adott helyzettel kapcsolatban!

Megjegyzések

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

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Egyéb megjegyzések:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Metacognitive Training for Depression; 2022
Fekete • Rácz • Kuritárné, Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére; 2022