

## Hogyan kapcsolódik az érzelemfelismerés a depresszióhoz?

Kutatási eredmények szerint sok depressziós személy

- nehézségekkel küzd a más személyek által kifejezett érzelmek felismerésében
- hajlamosak a semleges arckifejezéseket szomorúnak vagy elutasítónak ítélni

## A nonverbális jelek észlelése

### Példa

*Valaki megérinti a halántékát.*

Ön szerint mi lehet ennek az oka?

---

---

---

## Mi az, ami segíthet a válasz megtalálásában?

- Előzetes ismeretek a személyről: Küzd az illető migrénnel?
- Környezet/szituáció: Egy feladatra koncentrálsz? Esetleg fáradt, mert rosszul aludt?
- Önfigyelés: Én mikor szoktam megérinteni a halántékomat? (De vigyázzon! —nem lehet mindig azt feltételezni, hogy a mások viselkedése mögött álló okok ugyanazok, mint a saját viselkedése esetében!)
- Arckifejezés: Az illető fáradtnak tűnik, úgy látszik, hogy gondolkodik, láthatóan fájdalmai vannak, stb.?

## Nehezebb értelmezni egy másik személy kifejezéseit, ha nem ismerjük őt és nincsenek egyéb támpontjaink sem.

- Az arckifejezések és a gesztusok nem mindig egyértelműek!
- Néha bizonyos betegségek (pl. Parkinson-kór) vagy egyes szerek (pl. Botulinumtoxin/Botox®, antipszichotikumok) is vezethetnek kevésbé hangsúlyos mimikához. Ekkor még nehezebb egyértelmű következtetéseket levonni a másik érzelmi állapotáról.
- Érdemes további információkat beszerezni a másiktól ahhoz, hogy az arckifejezéseit és a gesztusait megbízhatóan értelmezhessük.

Az alábbiakban olyan arckifejezések összetevőit soroljuk fel, melyekkel gyakran találkozunk a mindennapok során. Írja le, Ön hogyan értelmezné

spontán ezeket és írjon további lehetséges értelmezéseket is. Az első sorban egy példát fog találni.

Mire utalhatnak az arcifejezések alábbi összetevői?

| Arckifejezés összetevői  | Spontán értelmezés | 1. további értelmezés | 2. további értelmezés |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| Homlokráncolás           | <i>Harag</i>       | <i>Irritáltság</i>    | <i>Koncentráció</i>   |
| Összeszorított ajkak     |                    |                       |                       |
| Üveges tekintet          |                    |                       |                       |
| Összevont szemöldök      |                    |                       |                       |
| Felhúzott orr            |                    |                       |                       |
| Lekonyuló száj           |                    |                       |                       |
| Lefelé irányuló tekintet |                    |                       |                       |

Ahogy láthatta, több értelmezési lehetőség is elképzelhető! A pontosabb értelmezéshez több információra van szükségünk.

Ha olyan helyzetbe kerül, amikor egy olyan arckifejezéssel szembesül, amelyről nem tudja biztosan, hogy mit jelent, mit tehet, hogy biztosabban meg tudja ítélni?

---



---



---

## Mire is jók az érzelmek valójában?

### (1) Az érzelmeket használhatjuk kommunikációra

- Az érzelmeket arckifejezések által fejezzük ki. Ezek gyakran gyorsabban közvetítenek információt, mint a szavak. Időnként még az előtt, hogy tudatosan felfognánk azokat ("megérzés").

Fel tud idézni olyan helyzeteket, amikor az érzelmek segítettek Önnek kommunikálni?

---



---



---

**(2) Az érzelmek előkészítik a viselkedést**

- Lehetővé teszik számunkra, hogy fontos helyzetekben gyorsan cselekedjünk, anélkül, hogy gondolkodnunk kellene.
- Fontos testi változásokat indítanak el. Például a félelem megnöveli a szívritmust, felkészítve minket ezáltal a harcra vagy a menekülésre (vagyis a "harcolj vagy menekülj" válaszra).

Fel tud idézni egy olyan helyzetet, amelyben az érzelmei tették lehetővé az Ön számára, hogy gyorsan reagáljon?

---

---

---

**(3) Az érzelmek biztosítják, hogy élettél telinek érezzük magunkat. Negatív érzelmek nélkül pozitívak sem léteznének!****Az érzelmek mindig a valóságot tükrözik?**

- **Nem**, az érzésinknek nincs mindig igazuk!
  - Ha értéktelennek érzem magam, az nem azt jelenti, hogy értéktelen is vagyok.  
Az érzelmek időnként rossz tanácsadók lehetnek!
  - A depressziós személyek hajlamosak "érzelmi következtetéseket" alkalmazni, ami azt jelenti, hogy hisznek abban, hogy a negatív érzések mindig teljes mértékben kifejezik, ami valójában történik ("Szeretetlennek érzem magam, tehát engem senki sem szeret!").
- Kutatások szerint saját hangulatunk befolyásolja, hogyan értelmezzük mások arckifejezéseit és gesztusait.
- Ha depressziós hangulattal küzdünk, gyakran feltételezzük, hogy mások elutasítanak bennünket (gondolatolvasás).
- Az arckifejezéseket és a gesztusokat tehát gyakran nem "rózsaszín szemüvegen" keresztül látjuk, hanem sokkal inkább egy sötét szemüvegen keresztül értelmezzük.

Próbáljon meg visszaemlékezni olyan helyzetekre, amikor a saját hangulata esetleg befolyásolta azt, ahogyan valaki másról vélekedett. Gondolja át azt is, hogyan alakult volna az ítélete, ha másfajta hangulatban lett volna. Az alábbi példák segítségül szolgálhatnak.

| Helyzet                                              | Az Ön hangulata    | Az Ön által kialakított magyarázat | Lehetséges alternatív hangulati állapot | Új magyarázat                                                     |
|------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <i>A vonaton mellettem ülő személy rám mosolyog.</i> | <i>Depressziós</i> | <i>Kíváncsiskodik,</i>             | <i>Boldog</i>                           | <i>Barátságos. Jó olyan valakit látni, akinek jó a hangulata.</i> |
|                                                      |                    |                                    |                                         |                                                                   |
|                                                      |                    |                                    |                                         |                                                                   |
|                                                      |                    |                                    |                                         |                                                                   |
|                                                      |                    |                                    |                                         |                                                                   |

### Összegzés

#### Szemponatok a tanuláshoz- összefoglalás

- Az érzelmeket kísérő viselkedések nagyon hatékonyak. Számos funkciójuk van és fontosak a túléléshez.
- De az érzelmek nem mindig felelnek meg a "tényeknek." Csak mert visszautasítva érzem magam, az nem biztos, hogy azt jelenti, hogy vissza is utasítottak.
- Mások arckifejezései és gesztusai fontos támpontot jelentenek az érzéseikre vonatkozóan. Azonban félrevezetőek is lehetnek!
- Ahhoz, hogy megállapíthassuk mi munkálkodik a másokban, érdemes számításba venni egyéb információkat is az arckifejezések mellett (a személlyel kapcsolatos előzetes ismereteket, a konkrét helyzetet, stb.), vagy megkérdezni tőle, mit érez.
- A saját hangulata nagyban befolyásolja, hogyan észleli az Önt körülvevő világot.

**Megjegyzések**

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

---

---

---

---

---

---

Egyéb megjegyzések:

---

---

---

---

---

---