

Witajcie

# **Trening metapoznawczy dla osób z depresją (D-MCT)**

03/16

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz & Kowalski;  
ljelinek@uke.de

# D-MCT: Pozycja satelity



# Dzisiejszy Temat



Zachowanie

Pamięć

Depresja

Postrzeganie  
emocji

Myślenie i  
wnioskowanie

Poczucie  
własnej  
wartości

# D-MCT Temat:



**Postrzeganie  
emocji**

# Interpretacja niewerbalnych sygnałów

Przykład: Osoba krzyżuje ręce.



# Interpretacja niewerbalnych sygnałów

Przykład: Osoba krzyżuje ręce.

*Dlaczego?*



Co pomaga w znalezieniu odpowiedzi?

# Co pomaga w znalezieniu odpowiedzi?

- Wcześniejsza wiedza o danej osobie → Czy ta osoba ma tendencje do stresowania się, bycia arogancką itd.?



# Co pomaga w znalezieniu odpowiedzi?

- **Wcześniejsza wiedza o danej osobie** → Czy ta osoba ma tendencje do stresowania się, bycia arogancką itd.?
- **Środowisko/sytuacja** → Kiedy ktoś krzyżuje ramiona w zimie, to pewnie dlatego, że mu zimno!

# Co pomaga w znalezieniu odpowiedzi?

- **Wcześniejsza wiedza o danej osobie** → Czy ta osoba ma tendencje do stresowania się, bycia arogancką itd.?
- **Środowisko/sytuacja** → Kiedy ktoś krzyżuje ramiona w zimie, to pewnie dlatego, że mu zimno!
- **Samoobserwacja** → Kiedy ja krzyżuję ręce? (**Ale: Uważaj!** Nie zawsze można założyć, że inni krzyżują ręce z tych samych powodów co ty!)

# Co pomaga w znalezieniu odpowiedzi?

- **Wcześniejsza wiedza o danej osobie** → Czy ta osoba ma tendencje do stresowania się, bycia arogancką itd.?
- **Środowisko/sytuacja** → Kiedy ktoś krzyżuje ramiona w zimie, to pewnie dlatego, że mu zimno!
- **Samoobserwacja** → Kiedy ja krzyżuję ręce? (**Ale: Uważaj!** Nie zawsze można założyć, że inni krzyżują ręce z tych samych powodów co ty!)
- **Wyraz twarzy (mimika)** → Czy ta osoba wygląda na zirytowaną, przyjazną itd.?

Jak to jest związane z depresją?

# Jak to jest związane z depresją?

Badania pokazują, że wiele osób z depresją ...

- Ma trudności w rozpoznawaniu emocji na twarzach innych osób
- Ma tendencję by oceniać **neutralny** wyraz twarzy jako **smutny**.

# Emocje

# Emocje

- Radość
- Zaskoczenie
- Strach
- Smutek
- Złość
- Obrzydzenie
  
- Wstyd
- Poczucie winy

# Emocje

- Radość
- Zaskoczenie
- Strach
- Smutek
- Złość
- Obrzydzenie

Emocje podstawowe

- Wstyd
- Poczucie winy

Emocje wywoływane  
społecznym  
kontekstem



# Różne emocje podstawowe

Czasami łatwiej zrozumieć co ktoś może czuć. Na przykład, gdy mamy więcej informacji.



?



?



?



?



?

# Różne emocje podstawowe

Czasami łatwiej zrozumieć co ktoś może czuć. Na przykład, gdy mamy więcej informacji.



Smutek



Orzydzenie



Radość



Złość



Zaskoczenie

1.



2.



3.



4.



5.



Ale staje się to trudniejsze, gdy nie znamy danej osoby i nie mamy innych wskazówek!

1.



2.



3.



4.



5.



Ale staje się to trudniejsze, gdy nie znamy danej osoby i nie mamy innych wskazówek!

Spróbuj przyporządkować konkretne emocje do zdjęć oznaczonych cyframi od 1 do 5.

1.



złość

2.



zaskoczenie

3.



smutek

4.



radość

5.



strach

Ale staje się to trudniejsze, gdy nie znamy danej osoby i nie mamy innych wskazówek!

Spróbuj przyporządkować konkretne emocje do zdjęć oznaczonych cyframi od 1 do 5.

# Ćwiczenie

Zobaczysz za chwilę fragment zdjęcia. Twoim zadaniem jest zdecydować co się dzieje z tą osobą – czego ona doświadcza?

1. Mężczyzna próbuje rozwikłać łamigłówkę.
2. Mężczyzna gra muzykę z uczuciem.
3. Mężczyzna jest zdenerwowany otrzymanym rachunkiem.
4. Mężczyzna opłakuje swoje martwe zwierzątko.



*Fragment  
zdjęcia!*

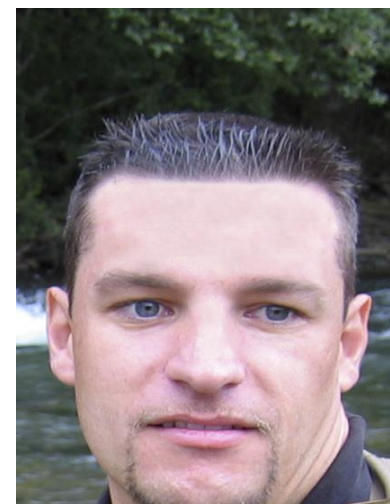
1. Mężczyzna próbuje rozwikłać łamigłówkę.
2. Mężczyzna gra muzykę z uczuciem.
3. Mężczyzna jest zdenerwowany otrzymanym rachunkiem.
4. Mężczyzna opłakuje swoje martwe zwierzątko.



Koncentracja!



1. Mężczyzna martwi się o swoje złamane wiosło.
2. Mężczyzna właśnie złapał dużą rybę.
3. Mężczyzna pozuje do wakacyjnego zdjęcia.
4. Mężczyzna jest obrzydzony włoskami zwierzęcia.



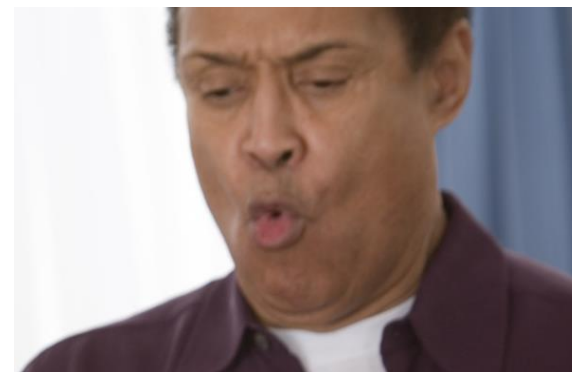
*Fragment  
zdjęcia!*

1. Mężczyzna martwi się o swoje złamane wiosło.
2. Mężczyzna właśnie złapał dużą rybę.
3. Mężczyzna pozuje do wakacyjnego zdjęcia.
4. Mężczyzna jest obrzydzony zwłokami zwierzęcia.



Duma!

1. Mężczyzna jest zaalarmowany, bo krwawi mu palec.
2. Mężczyzna jest zdenerwowany rozlaną kawą.
3. Mężczyzna jest podekscytowany tortem urodzinowym.
4. Mężczyzna jest zaskoczony wiadomością, którą otrzymał.



*Fragment zdjęcia!*

1. Mężczyzna jest zaalarmowany, bo krwawi mu palec.
2. Mężczyzna jest zdenerwowany rozlaną kawą.
3. Mężczyzna jest podekscytowany tortem urodzinowym.
4. Mężczyzna jest zaskoczony wiadomością, którą otrzymał.



Radość!

1. Mężczyzna jest zszokowany wypadkiem motocyklowym.
2. Mężczyzna jest zadowolony z zaskakująco dobrej oferty.
3. Mężczyzna podziwia magika wykonującego sztuczki na ulicy.
4. Mężczyzna jest zdenerwowany tym, że zastawili mu samochód.



*Fragment zdjęcia!*

1. Mężczyzna jest zszokowany wypadkiem motocyklowym.
2. Mężczyzna jest zadowolony z zaskakująco dobrej oferty.
3. Mężczyzna podziwia magika wykonującego sztuczki na ulicy.
4. Mężczyzna jest zdenerwowany tym, że zastawili mu samochód.



Zaskoczenie!

# Wstępne wnioski!

- Wyrazy twarzy i gesty, jak widzieliśmy, nie zawsze dadzą się jasno zinterpretować!

# Wstępne wnioski!

- Wyrazy twarzy i gesty, jak widzieliśmy, nie zawsze dadzą się jasno zinterpretować!
- Wiele osób z natury lub z powodu chorób (np. Parkinson) lub substancji (np. Botox<sup>®</sup>, leki przeciwpsychotyczne) ma mniej wyrazistą mimikę, więc można mieć trudność w interpretacji ich emocji.



# Wstępne wnioski!

- Wyrazy twarzy i gesty, jak widzieliśmy, nie zawsze dadzą się jasno zinterpretować!
- Wiele osób z natury lub z powodu chorób (np. Parkinson) lub substancji (np. Botox<sup>®</sup>, leki przeciwpsychotyczne) ma mniej wyrazistą mimikę, więc można mieć trudność w interpretacji ich emocji.
- Więcej informacji (sytuacja, wcześniejsza wiedza o danej osobie, bezpośrednie pytanie) powinno zostać zebrane przed zinterpretowaniem wyrazu twarzy lub gestu z dużą pewnością.

Wyobraź sobie, że wchodzisz do banku i spotykasz tego konsultanta:



# Co sobie myślisz, kiedy widzisz mężczyznę na zdjęciu?



## Twój nastrój jest:

 szczęśliwy

 smutny

 zły

## Możliwe myśli:

???

???

???

# Co sobie myślisz, kiedy widzisz mężczyznę na zdjęciu?



## Twój nastrój jest:



szczęśliwy

*...wygląda miło. Posłuchajmy jego rad. Jeśli nie będą zachęcające to wyjdę.*



smutny

*...taki młody i już odniósł sukces. Na pewno myśli, że jestem niepoważną osobą.*



zły

*...wie, że może mi sprzedać cokolwiek. Chce mnie obdrzeć z pieniędzy.*

## Możliwe myśli:

# Kolejne wnioski

- Badania pokazują, że to w jakim jesteś nastroju wpływa na to jak interpretujesz wyrazy twarzy i gesty innych!



# Kolejne wnioski

- Badania pokazują, że to w jakim jesteś nastroju wpływa na to jak interpretujesz wyrazy twarzy i gesty innych!
- Podczas depresji także często zakładamy, że inni nas odrzucają („czytanie w myślach”).



# Kolejne wnioski

- Badania pokazują, że to w jakim jesteś nastroju wpływa na to jak interpretujesz wyrazy twarzy i gesty innych!
- Podczas depresji także często zakładamy, że inni nas odrzucają („czytanie w myślach”).
- Wyrazy twarzy i gesty nie są postrzegane przez „różowe okulary”, ale częściej interpretowane przez pryzmat przyciemnianych soczewek.





Po co nam w ogóle  
emocje?

???





# Po co nam w ogóle emocje?

## 1. Emocje są potrzebne do **komunikacji**

- Emocje ujawniają się w wyrazie twarzy. Często przekazują informacje szybciej niż słowa; czasami częściej niż potrafimy świadomie zdać sobie z czegoś sprawę („Czuję coś dziwnego”, „intuicja podpowiada”).



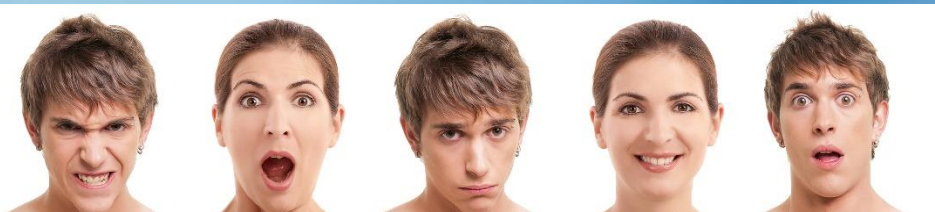
# Po co nam w ogóle emocje?

## 1. Emocje są potrzebne do **komunikacji**

- Emocje ujawniają się w wyrazie twarzy. Często przekazują informacje szybciej niż słowa; czasami częściej niż potrafimy świadomie zdać sobie z czegoś sprawę („Czuję coś dziwnego”, „intuicja podpowiada”).

Co depresyjne emocje mogą sygnalizować mi lub innym?

- Innym: ???
- Mnie: ???



# Po co nam w ogóle emocje?

## 1. Emocje są potrzebne do **komunikacji**

- Emocje ujawniają się w wyrazie twarzy. Często przekazują informacje szybciej niż słowa; czasami częściej niż potrafimy świadomie zdać sobie z czegoś sprawę („Czuję coś dziwnego”, „intuicja podpowiada”).

Co depresyjne emocje mogą sygnalizować mi lub innym?

- **Innym**: potrzebę pomocy
- **Mnie**: wyczerpanie, przepracowanie, nierozwiązane konflikty



# Po co nam w ogóle emocje?

1. Emocje przygotowują do **działania**.
  - Pozwalają nam reagować szybko w wymagających tego sytuacjach bez zastanowienia.



# Po co nam w ogóle emocje?

1. Emocje przygotowują do **działania**.
  - Pozwalają nam reagować szybko w wymagających tego sytuacjach bez zastanowienia.

Przykładowe zachowania, do których może przygotowywać depresja?

➤ ???



# Po co nam w ogóle emocje?

1. Emocje przygotowują do **działania**.
  - Pozwalają nam reagować szybko w wymagających tego sytuacjach bez zastanowienia.

Przykładowe zachowania, do których może przygotowywać depresja?

- Wycofanie się (lizanie ran)
- Możliwość wycofania się z przytłaczających sytuacji, żeby się zregenerować
- Porzucenie niemożliwych do osiągnięcia i nierealistycznych celów



# Po co nam w ogóle emocje?

1. Emocje sprawiają, że czujemy się **żywi!**
  - Bez negatywnych uczuć nie byłoby tych pozytywnych!

Czy uczucia zawsze odpowiadają  
rzeczywistości?







# Czy uczucia zawsze odpowiadają rzeczywistości?

- **Nie**, emocje nie zawsze muszą być „poprawne”!



# Czy uczucia zawsze odpowiadają rzeczywistości?

- **Nie**, emocje nie zawsze muszą być „poprawne”!
  - Kiedy czuję się bezwartościowa, to nie znaczy, że naprawdę jestem bezwartościowa!



# Czy uczucia zawsze odpowiadają rzeczywistości?

- **Nie**, emocje nie zawsze muszą być „poprawne”!
  - Kiedy czuję się bezwartościowa, to nie znaczy, że naprawdę jestem bezwartościowa!
  - Czyli uczucia mogą być czasami złymi doradcami!



# Czy uczucia zawsze odpowiadają rzeczywistości?

- **Nie**, emocje nie zawsze muszą być „poprawne”!
  - Kiedy czuję się bezwartościowa, to nie znaczy, że naprawdę jestem bezwartościowa!
  - Czyli uczucia mogą być czasami złymi doradcami!
- Osoby z depresją mają tendencję do używania „**emocjonalnego rozumowania**”, co oznacza, że wierzą, że negatywne uczucia odzwierciedlają dokładnie to co się dzieje („Czuję się urażony – więc musiałeś mnie obrazić!”).



# Postrzeganie emocji

## Podsumowanie



# Postrzeganie emocji

## Podsumowanie

- Zachowanie, które towarzyszy emocjom jest efektywne. Ma wiele funkcji i jest ważne dla przetrwania.



# Postrzeganie emocji

## Podsumowanie

- Zachowanie, które towarzyszy emocjom jest efektywne. Ma wiele funkcji i jest ważne dla przetrwania.
- Ale uczucia nie zawsze są „faktami”. Tylko dlatego, że czuję się odrzucony nie znaczy, że zostałem odrzucony.



# Postrzeganie emocji

## Podsumowanie

- Zachowanie, które towarzyszy emocjom jest efektywne. Ma wiele funkcji i jest ważne dla przetrwania.
- Ale uczucia nie zawsze są „faktami”. Tylko dlatego, że czuję się odrzucony nie znaczy, że zostałem odrzucony.
- Wyrazy twarzy i gesty są ważnymi wskazówkami, które pozwalają zrozumieć uczucia innych. Jednakże, można się w tym pomylić!





# Postrzeganie emocji

## Podsumowanie

- Żeby oceniać emocje innych ludzi, powinno się brać pod uwagę również inne informacje, poza wyrazem twarzy (wcześniejsza wiedza na czyjś temat, obecna sytuacja, itd.), lub pytać.



# Postrzeganie emocji

## Podsumowanie

- Żeby oceniać emocje innych ludzi, powinno się brać pod uwagę również inne informacje, poza wyrazem twarzy (wcześniejsza wiedza na czyjś temat, obecna sytuacja, itd.), lub pytać.
- Twój własny nastrój ma duży wpływ na to jak postrzegasz świat dookoła siebie.

**Dziękujemy!**



Postrzeganie  
emocji