

Witajcie!

Trening metapoznawczy dla osób z depresją (D-MCT)

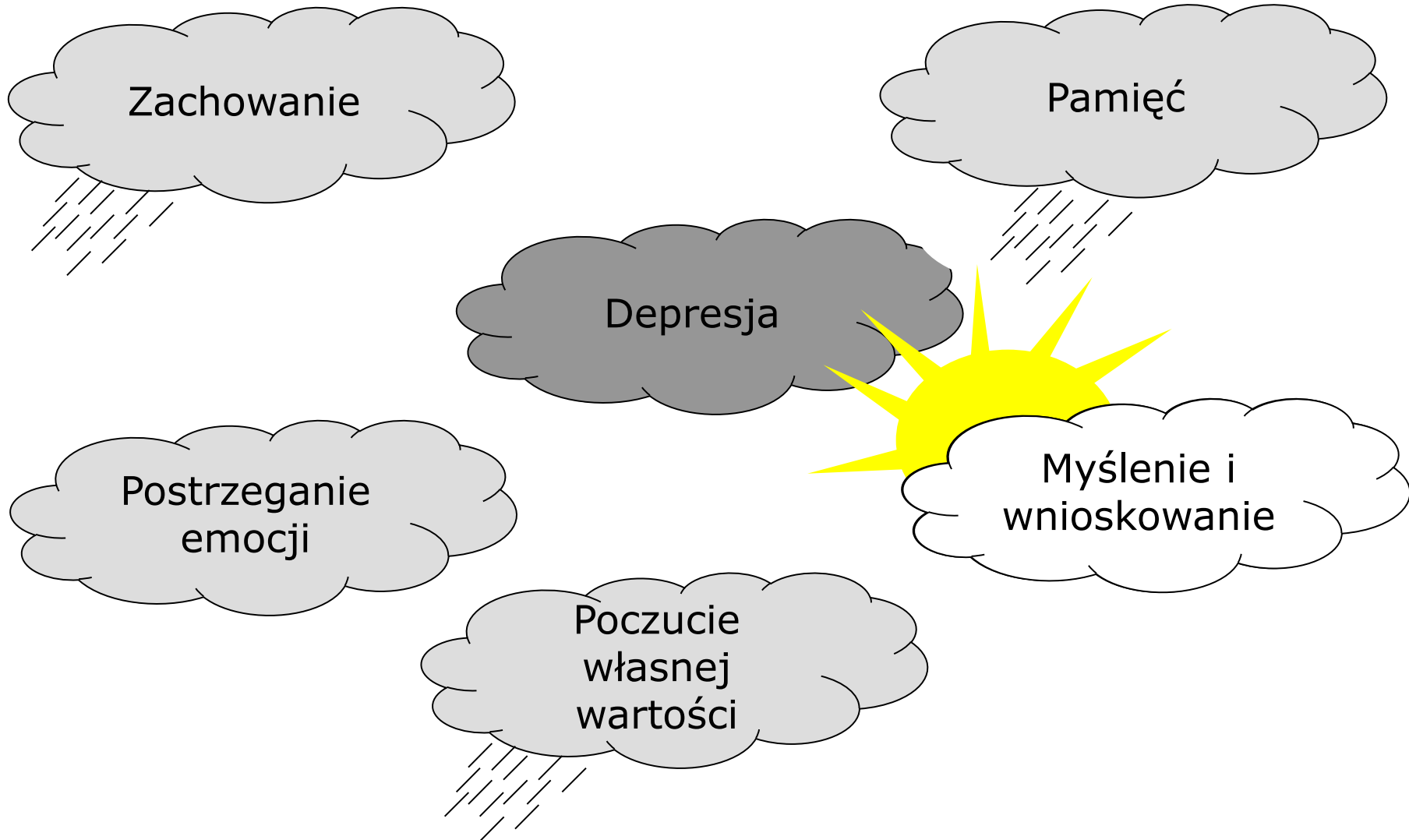
11/15

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

D-MCT: Pozycja satelity



Dzisiejszy temat



D-MCT Temat



Myślenie i wnioskowanie 4

Jak „myślenie i wnioskowanie” są powiązane z depresją?

- Wiele osób z depresją przetwarza informacje w inny sposób niż reszta ludzi.

Jak „myślenie i wnioskowanie” są powiązane z depresją?

- Wiele osób z depresją przetwarza informacje w inny sposób niż reszta ludzi.
- Te depresyjne schematy myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo bywają jednostronne (np. szybkie wyciąganie negatywnych wniosków, itd.).

Jak „myślenie i wnioskowanie” są powiązane z depresją?

- Wiele osób z depresją przetwarza informacje w inny sposób niż reszta ludzi.
- Te depresyjne schematy myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo bywają jednostronne (np. szybkie wyciąganie negatywnych wniosków, itd.).
- Określamy to mianem „zniekształconego myślenia”, które może powodować utrzymywanie się i powstawanie depresji.

Przeskok do konkluzji (pochopne wnioski)

Przeskok do konkluzji (pochopne wnioski)

Przeskok do konkluzji =

Wyciąganie wniosków lub podejmowanie decyzji,
gdy ma się mało informacji.

Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- **Negatywne interpretowanie** choć nie ma żadnych oczywistych faktów, które by mogły wesprzeć ten wniosek.

Przeskok do konkluzji i depresja

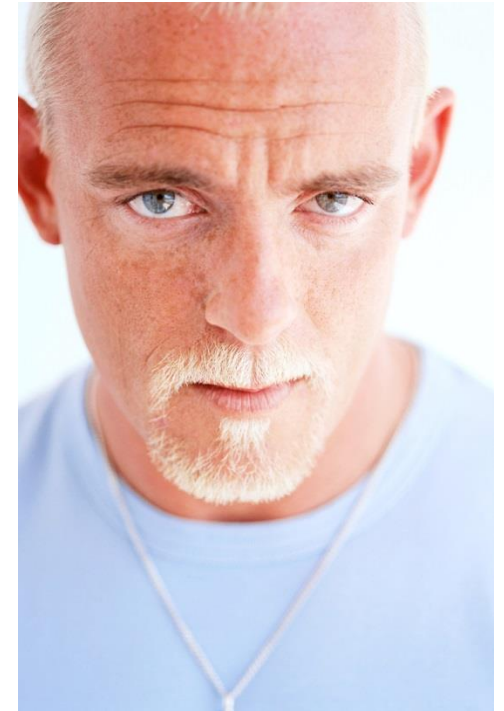
zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- **Negatywne interpretowanie** choć nie ma żadnych oczywistych faktów, które by mogły wesprzeć ten wniosek.
- Typowe depresyjne strategie myślenia to
 1. czytanie w myślach i
 2. przepowiadanie przyszłości.

Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Czytanie w myślach:

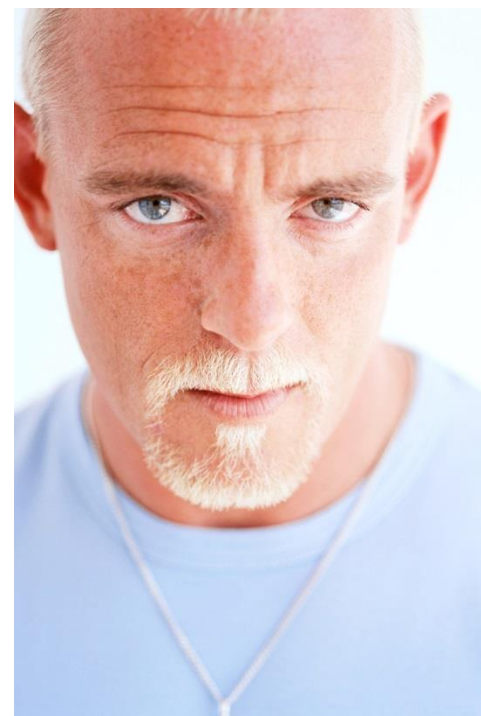


Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Czytanie w myślach:

- "Doszukiwanie się" lub zakładanie negatywnych myśli u kogoś.

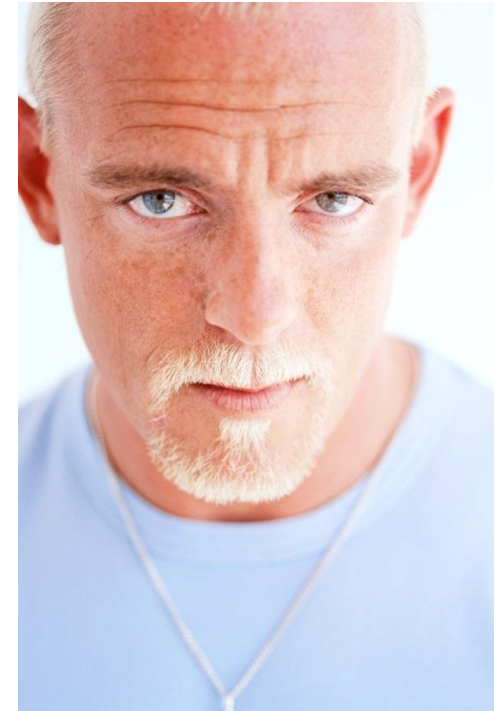


Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Czytanie w myślach:

- "Doszukiwanie się" lub zakładanie negatywnych myśli u kogoś.
- Myślenie, że ktoś źle o tobie myśli bez sprawdzenia prawdziwości tego założenia.

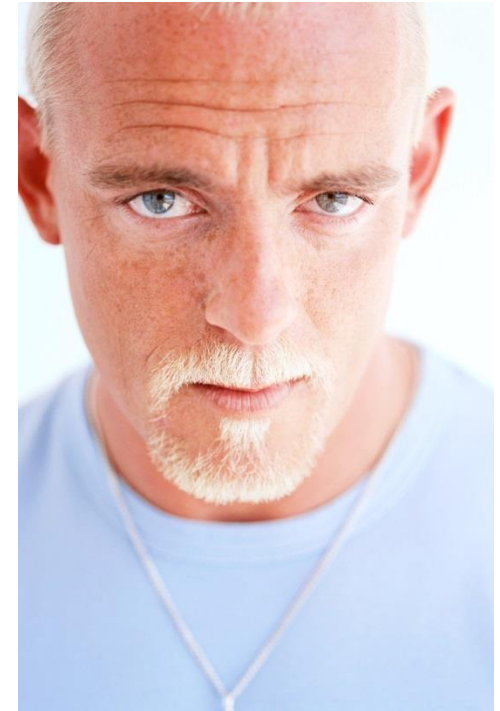


Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Czytanie w myślach:

- "Doszukiwanie się" lub zakładanie negatywnych myśli u kogoś.
- Myślenie, że ktoś źle o tobie myśli bez sprawdzenia prawdziwości tego założenia.



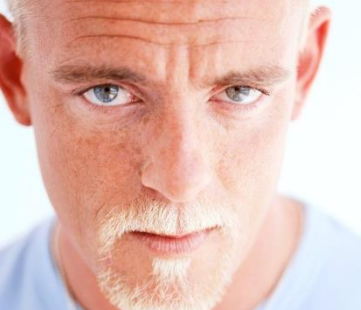
Zdarzyło ci się przeżywać coś takiego?



Czytanie w myślach

Jaka myśl byłaby bardziej pomocna?

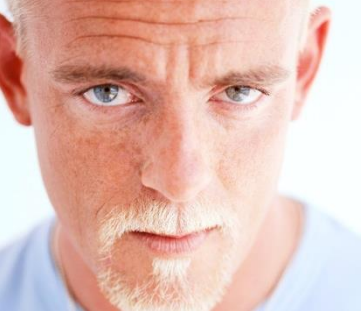
Zdarzenie	Założenie, że myślą coś negatywnego	Założenie, że myślą coś pozytywnego lub neutralnego
Grupka ludzi stoi razem i się śmieją. Patrzysz na nich.	???	???



Czytanie w myślach

Jaka myśl byłaby bardziej pomocna?

Zdarzenie	Założenie, że myślą coś negatywnego	Założenie, że myślą coś pozytywnego lub neutralnego
Grupka ludzi stoi razem i się śmieją. Patrzysz na nich.	„Śmieją się ze mnie, bo mnie nie lubią”.	???



Czytanie w myślach

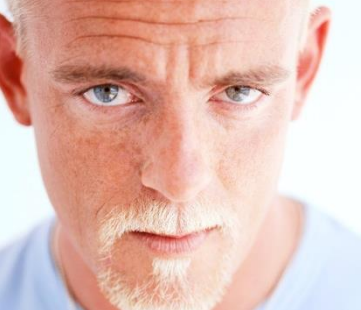
Jaka myśl byłaby bardziej pomocna?

Zdarzenie	Założenie, że myślą coś negatywnego	Założenie, że myślą coś pozytywnego lub neutralnego
Grupka ludzi stoi razem i się śmieją. Patrzysz na nich.	„Śmieją się ze mnie, bo mnie nie lubią”.	„Rozmawiają o czymś zabawnym.”, „Są weseli, bo mnie widzą!”



Przeskok do konkluzji: czytanie w myślach

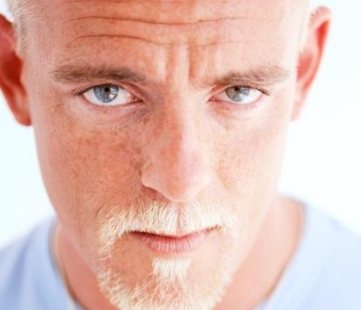
LUB: „projektowanie” siebie na innych



Przeskok do konkluzji: czytanie w myślach

LUB: „projektowanie” siebie na innych

Istnieje różnica między sposobem w jaki ja myślą o sobie, a w jaki sposób myślą o mnie inni!



Przeskok do konkluzji: czytanie w myślach

LUB: „projektowanie” siebie na innych

Istnieje różnica między sposobem w jaki ja myślą o sobie, a w jaki sposób myślą o mnie inni!

- Choć możesz myśleć o sobie, że jesteś bezwartościowy, nieatrakcyjny, itd., to inni mogą nie myśleć o tobie w ten sposób.



Przeskok do konkluzji: czytanie w myślach

- Czy próby czytania innym w myślach są pomocne?



Przeskok do konkluzji: czytanie w myślach

- Czy próby czytania innym w myślach są pomocne?
 - Zyski? Zagrożenia?



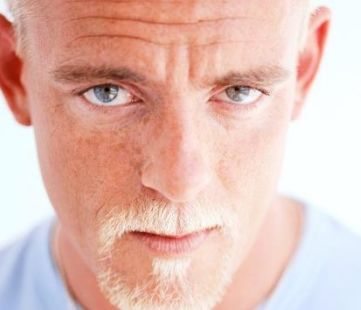
Przeskok do konkluzji: czytanie w myślach

- Czy próby czytania innym w myślach są pomocne?
 - Zyski? Zagrożenia?
 - Jeśli mamy rację, możemy dostosować swoje zachowanie, gdy zachodzi taka potrzeba (np. trzymać się z dala od „wrogów”). Jednakże, gdy się mylimy, może to powodować niepotrzebne zmartwienia i stres.



Przeskok do konkluzji: czytanie w myślach

- Czy próby czytania innym w myślach są pomocne?
 - Zyski? Zagrożenia?
 - Jeśli mamy rację, możemy dostosować swoje zachowanie, gdy zachodzi taka potrzeba (np. trzymać się z dala od „wrogów”). Jednakże, gdy się mylimy, może to powodować niepotrzebne zmartwienia i stres.
- Czy mogę wiedzieć co inni myślą?



Przeskok do konkluzji: czytanie w myślach

- Czy próby czytania innym w myślach są pomocne?
 - Zyski? Zagrożenia?
 - Jeśli mamy rację, możemy dostosować swoje zachowanie, gdy zachodzi taka potrzeba (np. trzymać się z dala od „wrogów”). Jednakże, gdy się mylimy, może to powodować niepotrzebne zmartwienia i stres.
- Czy mogę wiedzieć co inni myślą?
 - Jeśli dobrze kogoś znam, to prawdopodobieństwo jest wysokie, ale nigdy nie mogę być w 100% pewny, że wiem co ktoś myśli.

Ćwiczenie: „Co artysta miał na myśli?”

Ćwiczenie: „Co artysta miał na myśli?”

- Postaraj się wybrać właściwy tytuł dla klasycznego obrazu I wyklucz nieprawidłowe tytuły.
- Przedyskutuj argumenty *za i przeciw* sugerowanym tytułom.
- Zwracaj uwagę na detale, które w oczywisty sposób nie pasują do proponowanych tytułów.



- a. Zmęczenie światem
- b. Pamiętając o śmierci
- c. Dwóch mężczyzn kontemplujących księżyc
- d. Zaćmienie słońca



- a. Zmęczenie światem
- b. Pamiętając o śmierci
- c. Dwóch mężczyzn kontemplujących księżyc
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Zaćmienie słońca



- a. Truciciel z Salamanki
- b. Sprzedawca wody z Sewilli
- c. Degustacja wina w Maladze
- d. Alkoholik z Madrytu



- a. Truciciel z Salamanki
- b. Sprzedawca wody z Sewilli
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Degustacja wina w Maladze
- d. Alkoholik z Madrytu



- a. Pedicure
- b. Zdesperowana dziewczyna
- c. Stopa nie do odratowania
- d. Gangrena





- a. Pedicure (Edgar Degas, 1873)
- b. Zdesperowana dziewczyna
- c. Stopa nie do odratowania
- d. Gangrena





- a. Wiadomość śmierci
- b. Odwiedziny
- c. Siwowłosa literat
- d. Odwieczne problemy





- a. Wiadomość śmierci
- b. **Odwiedziny**
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. Siwowłosa literat
- d. Odwieczne problemy



Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Przepowiadanie przyszłości:



Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Przepowiadanie przyszłości:

Spodziewanie się, że sprawy nie pójdą dobrze – robienie „mrocznych” przewidywań lub katastrofizowanie.



Przeskok do konkluzji i depresja

zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Przepowiadanie przyszłości:

Spodziewanie się, że sprawy nie pójdą dobrze – robienie „mrocznych” przewidywań lub katastrofizowanie.

Zdarzyło ci się przeżywać coś takiego?





Katastrofizowanie

Sytuacja: chcesz iść na zakupy. Masz myśl: „Mogę się przewrócić”.



Katastrofizowanie

Sytuacja: chcesz iść na zakupy. Masz myśl: „Mogę się przewrócić”.

Katastrofizowanie:

- „Mogę upaść i rozbić głowę”.
- „Mogę uderzyć głową o kamień”.
- „Mogę stracić przytomność”.
- „Nikt mnie nie znajdzie”.

Alternatywne przewidywanie?





Katastrofizowanie

Sytuacja: chcesz iść na zakupy. Masz myśl: „Mogę się przewrócić”.

Katastrofizowanie:

- „Mogę upaść i rozbić głowę”.
- „Mogę uderzyć głową o kamień”.
- „Mogę stracić przytomność”.
- „Nikt mnie nie znajdzie”.

Alternatywne przewidywanie?

- „Mogę się przewrócić na plecy”.





Katastrofizowanie

Sytuacja: chcesz iść na zakupy. Masz myśl: „Mogę się przewrócić”.

Katastrofizowanie:

- „Mogę upaść i rozbić głowę”.
- „Mogę uderzyć głową o kamień”.
- „Mogę stracić przytomność”.
- „Nikt mnie nie znajdzie”.

Alternatywne przewidywanie?

- „Mogę się przewrócić na plecy”.
- „Mogę lekko uderzyć o coś głową”.





Katastrofizowanie

Sytuacja: chcesz iść na zakupy. Masz myśl: „Mogę się przewrócić”.

Katastrofizowanie:

- „Mogę upaść i rozbić głowę”.
- „Mogę uderzyć głową o kamień”.
- „Mogę stracić przytomność”.
- „Nikt mnie nie znajdzie”.

Alternatywne przewidywanie?

- „Mogę się przewrócić na plecy”.
- „Mogę lekko uderzyć o coś głową”.
- „Może mi się przez chwilę kręcić w głowie”.





Katastrofizowanie

Sytuacja: chcesz iść na zakupy. Masz myśl: „Mogę się przewrócić”.

Katastrofizowanie:

- „Mogę upaść i rozbić głowę”.
- „Mogę uderzyć głową o kamień”.
- „Mogę stracić przytomność”.
- „Nikt mnie nie znajdzie”.

Alternatywne przewidywanie?

- „Mogę się przewrócić na plecy”.
- „Mogę lekko uderzyć o coś głową”.
- „Może mi się przez chwilę kręcić w głowie”.
- „Mogę wstać albo wezwać pomoc”.



Katastrofizowanie

Sytuacja: chcesz iść na zakupy. Masz myśl: „Mogę się przewrócić”.

Katastrofizowanie:

- „Mogę upaść i rozbić głowę”.
- „Mogę uderzyć głową o kamień”.
- „Mogę stracić przytomność”.
- „Nikt mnie nie znajdzie”.

Alternatywne przewidywanie?

- „Mogę się przewrócić na plecy”.
- „Mogę lekko uderzyć o coś głową”.
- „Może mi się przez chwilę kręcić w głowie”.
- „Mogę wstać albo wezwać pomoc”.

Możesz się zatrzymać na każdej z tych myśli!



Możliwe konsekwencje

Te myśli mogą tak bardzo zwiększyć negatywne przewidywania, że dojdą one do skutku (→ *samospełniająca się przepowiednia*). Przykład: Powtarzanie sobie za każdym razem przed rozpoczęciem projektu, że nie zdążysz na czas.



Możliwe konsekwencje

Te myśli mogą tak bardzo zwiększyć negatywne przewidywania, że dojdą one do skutku (→ *samospełniająca się przepowiednia*). Przykład: Powtarzanie sobie za każdym razem przed rozpoczęciem projektu, że nie zdążysz na czas.

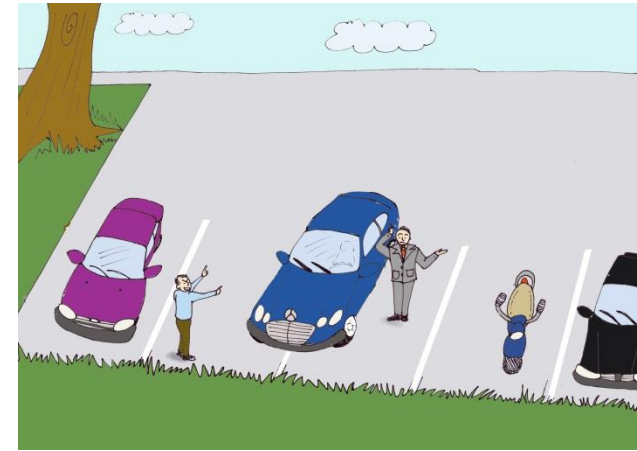
Kiedy to już się stanie mówisz sobie, że wiedziałeś/aś, że nie będziesz w stanie zrobić tego zadania (→ *błąd potwierdzenia*).

Ćwiczenie

Ćwiczenie

- Zobaczycie trzy obrazki, które opowiadają pewne historie. To co się dzieje na każdym z obrazków da się wyjaśnić na kilka różnych sposobów.
- Obrazki składające się na historię prezentowane są w odwrotnej kolejności (ostatni obrazek pokazywany jest jako pierwszy).
- Po każdym obrazku oceńcie na ile prawdopodobne są podane odpowiedzi i rozmawiajcie, proszę, o swoich zdaniach w grupie!

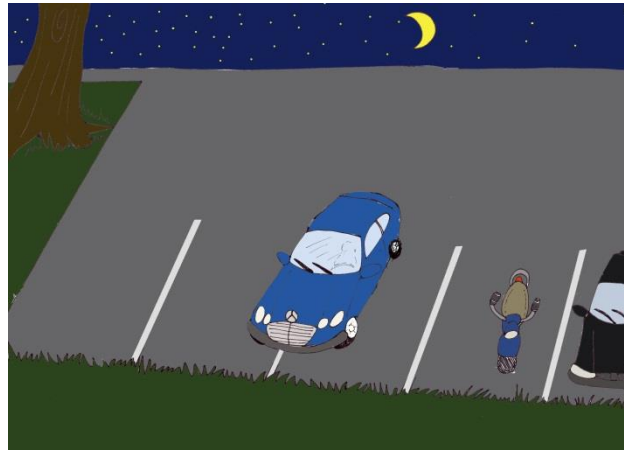
Oceń możliwe odpowiedzi



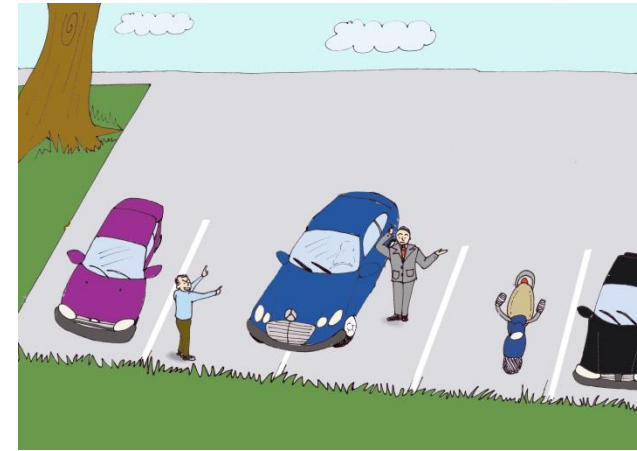
3

- (1) Mężczyźni kłócą się o miejsce parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna zwraca drugiemu uwagę, że ten zajął dwa miejsca parkingowe.
- (3) Kierowca niebieskiego Mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Dwóch mężczyzn targuje się podczas sprzedaży samochodu.

Oceń znowu różne odpowiedzi



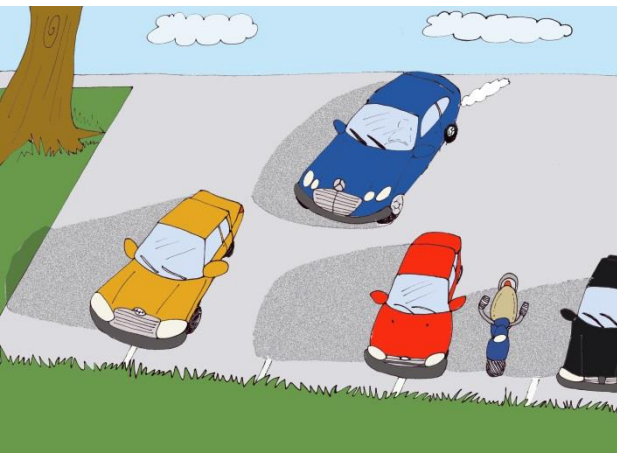
2



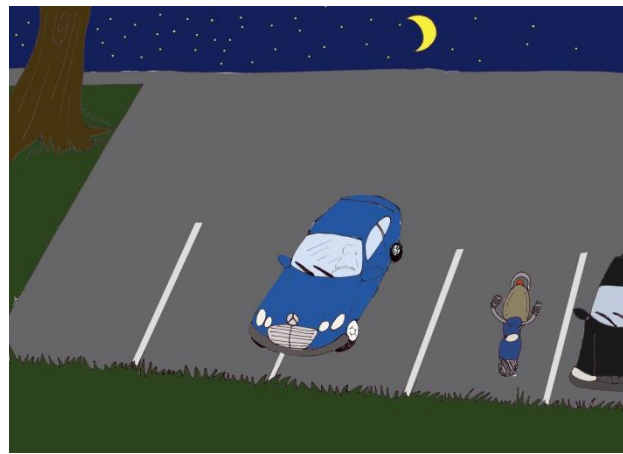
3

- (1) Mężczyźni kłócą się o miejsce parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna zwraca drugiemu uwagę, że ten zajął dwa miejsca parkingowe.
- (3) Kierowca niebieskiego Mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Dwóch mężczyzn targuje się podczas sprzedaży samochodu.

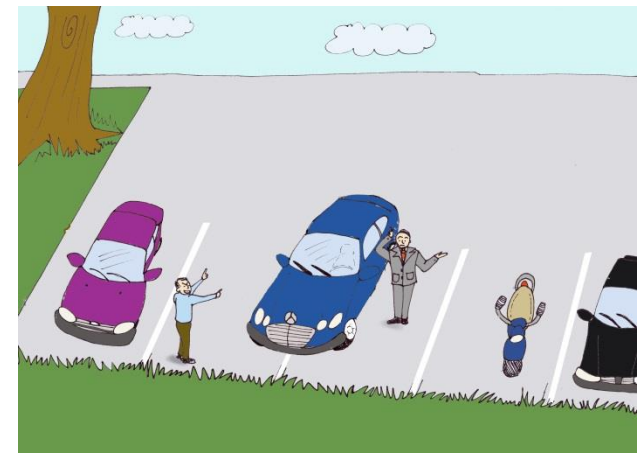
Oceń znowu różne odpowiedzi



1



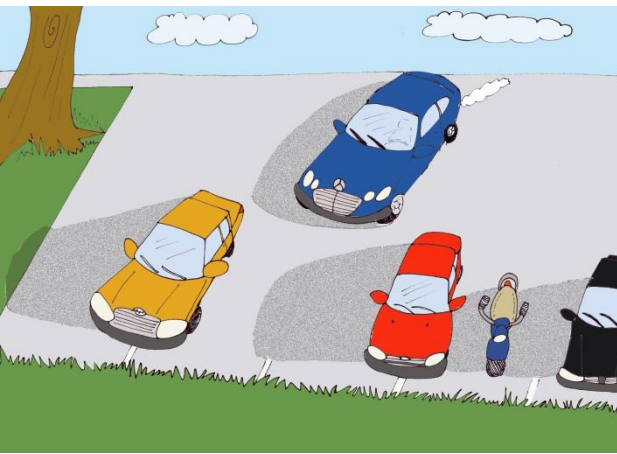
2



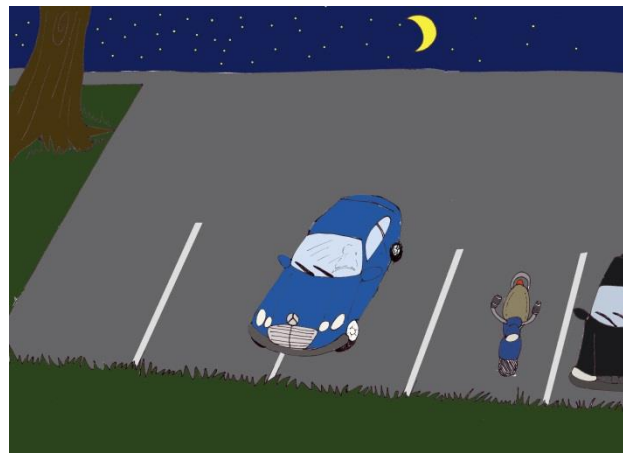
3

- (1) Mężczyźni kłócą się o miejsce parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna zwraca drugiemu uwagę, że ten zajął dwa miejsca parkingowe.
- (3) Kierowca niebieskiego Mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Dwóch mężczyzn targuje się podczas sprzedaży samochodu.

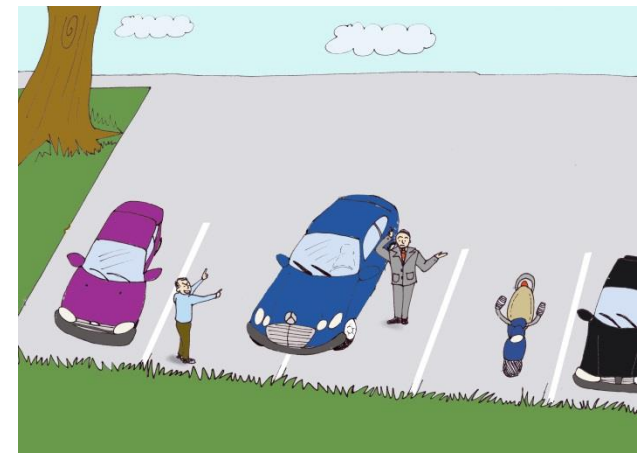
Oceń znowu różne odpowiedzi



1



2



3

- (1) Mężczyźni kłócą się o miejsce parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna zwraca drugiemu uwagę, że ten zajął dwa miejsca parkingowe.
- (3) Kierowca niebieskiego Mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Dwóch mężczyzn targuje się podczas sprzedaży samochodu.



Myślenie i wnioskowanie 4

Podsumowanie



Myślenie i wnioskowanie 4

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na tendencję do przedwczesnych wniosków w codziennym życiu (czytanie w myślach, przepowiadanie przyszłości).



Myślenie i wnioskowanie 4

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na tendencję do przedwczesnych wniosków w codziennym życiu (czytanie w myślach, przepowiadanie przyszłości).
- Pamiętaj, pospieszne decyzje często mogą prowadzić do błędów (jak pokazano w historyjce obrazkowej).



Myślenie i wnioskowanie 4

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na tendencję do przedwczesnych wniosków w codziennym życiu (czytanie w myślach, przepowiadanie przyszłości).
- Pamiętaj, pospieszne decyzje często mogą prowadzić do błędów (jak pokazano w historyjce obrazkowej).
- Należy zbierać więcej informacji i możliwych wyjaśnień. Np. Pozytywne i neutralne myśli również powinny być brane pod uwagę, a nie tylko te negatywne.



Myślenie i wnioskowanie 4

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na tendencję do przedwczesnych wniosków w codziennym życiu (czytanie w myślach, przepowiadanie przyszłości).
- Pamiętaj, pospieszne decyzje często mogą prowadzić do błędów (jak pokazano w historyjce obrazkowej).
- Należy zbierać więcej informacji i możliwych wyjaśnień. Np. Pozytywne i neutralne myśli również powinny być brane pod uwagę, a nie tylko te negatywne.
- Jeśli przewidujesz katastrofę, postaraj się również stworzyć alternatywne przewidywania.

Dziękujemy!



Myślenie i
wnioskowanie