

Добро пожаловать на

Метакогнитивный тренинг (Д-МКТ)

12/15

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

Д-МКТ: Позиция сателлита



Сегодняшняя тема



Д-МКТ тема:



**Мышление и
рассуждение 2**

Как «мышление и рассуждение» связаны с депрессией?

- У многих людей с депрессией наблюдаются особенности в обработке информации и процессах мышления.

Как «мышление и рассуждение» связанны с депрессией?

- У многих людей с депрессией наблюдаются особенности в обработке информации и процессах мышления.
- Депрессивные модели мышления часто не основаны на реальности или, как правило, очень односторонни (т.е. заостряется внимание на убеждениях в полной неудачи, когда что-то не идеально т.д.).

Как «мышление и рассуждение» связаны с депрессией?

- У многих людей с депрессией наблюдаются особенности в обработке информации и процессах мышления.
- Депрессивные модели мышления часто не основаны на реальности или, как правило, очень односторонни (т.е. заостряется внимание на убеждениях в полной неудачи, когда что-то не идеально т.д.).
- Мы называем это «искаженное мышление», которые может способствовать развитию или поддержанию депрессии.

Искаженное мышление при депрессии

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. «должен» - утверждения
2. Обесценивание ПОЗИТИВНОГО



«Должен»-утверждения

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Постарайтесь поменьше использовать такие утверждения как «должен» и «обязан».



«Должен»-утверждения

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Посторайтесь поменьше использовать такие утверждения как «должен» и «обязан».
- Установка жестких правил и стандартов сужает свободу действия!



«Должен»-утверждения

Какая мысль была бы более гибкой?

«Должен»- утверждения	Гибкая мысль
Я всегда должен вовремя приходить на встречу.	???

«Должен»-утверждения

Какая мысль была бы более гибкой?

«Должен»- утверждения	Гибкая мысль
Я всегда должен вовремя приходить на встречу.	«Важно быть пунктуальным. К примеру, явиться вовремя на собеседование важнее, чем прийти вовремя на встречу, которая была спонтанным решением. Я стараюсь приходить на встречи вовремя. Но если что-то случается и я не могу ничего с этим поделать, то я всегда могу предупредить человека, что я задерживаюсь или извиниться при встрече».

Больше примеров с «должен»-утверждениями

- «Я всегда должен быть хорошо организован».

Больше примеров с «должен»- утверждениями

- «Я всегда должен быть хорошо организован».
- «Я всегда должен блистать умом».

Больше примеров с «должен»-утверждениями

- «Я всегда должен быть хорошо организован».
- «Я всегда должен блистать умом».
- «Я всегда должен приготовить домашние блюда, которое можно предложить гостям».

Больше примеров с «должен»-утверждениями

- «Я всегда должен быть хорошо организован».
- «Я всегда должен блистать умом».
- «Я всегда должен приготовить домашние блюда, которое можно предложить гостям».
- «Моя работа всегда должна быть выполнена идеально».

Больше примеров с «должен»-утверждениями

- «Я всегда должен быть хорошо организован».
- «Я всегда должен блистать умом».
- «Я всегда должен приготовить домашние блюда, которое можно предложить гостям».
- «Моя работа всегда должна быть выполнена идеально».

«Должен»-утверждения относятся к чрезмерно высоким стандартам, которые мы себе устанавливаем!

Больше примеров с «должен»-утверждениями

- «Я всегда должен быть хорошо организован».
- «Я всегда должен блистать умом».
- «Я всегда должен приготовить домашние блюда, которое можно предложить гостям».
- «Моя работа всегда должна быть выполнена идеально».

«Должен»-утверждения относятся к чрезмерно высоким стандартам, которые мы себе устанавливаем!

Вам это знакомо?

Какие высокие стандарты вы себе задаете?

Анализ затраты-выгоды при «высоких стандартах»?

- Выгоды?
- Затраты?



Выгоды высоких стандартов?



Выгоды высоких стандартов?

- Положительная оценка или признание особых достижений это всегда плюс!



Выгоды высоких стандартов?

- Положительная оценка или признание особых достижений это всегда плюс!
- Возможен кратковременный выигрыш (напр. заработная плата, повышение по службе, продвижение в спорте).



Выгоды высоких стандартов?

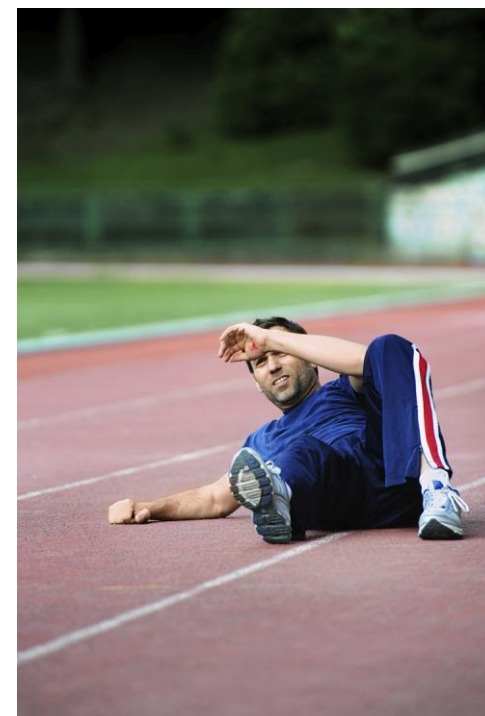
- Положительная оценка или признание особых достижений это всегда плюс!
- Возможен кратковременный выигрыш (напр. заработная плата, повышение по службе, продвижение в спорте).



Внимание: Если вы перестанете задавать себе высокие стандарты, вы также должны принять потерю возможных краткосрочных выгод. В этом вся трудность! Поэтому вам необходимо рассмотреть затраты!

Затраты высоких стандартов?

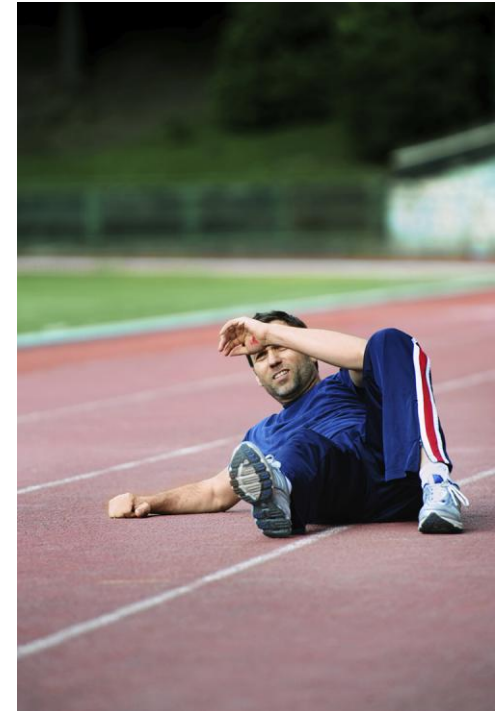
e.g. Potreck-Rose, 2006



Затраты высоких стандартов?

e.g. Potreck-Rose, 2006

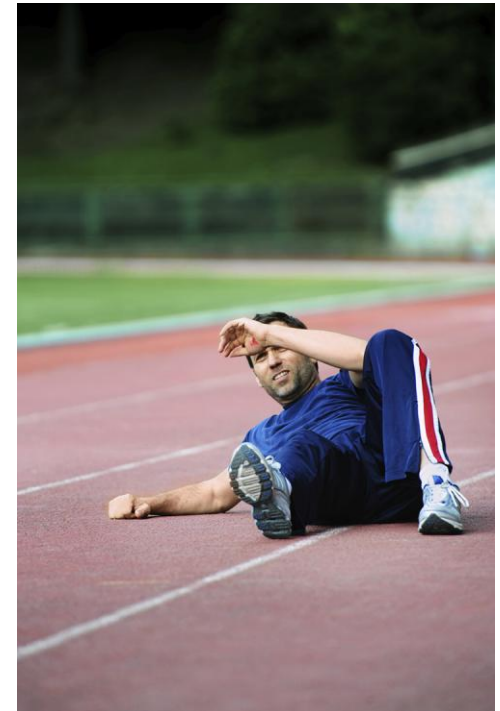
- «Поднимать планку» зачастую разочаровывает!



Затраты высоких стандартов?

e.g. Potreck-Rose, 2006

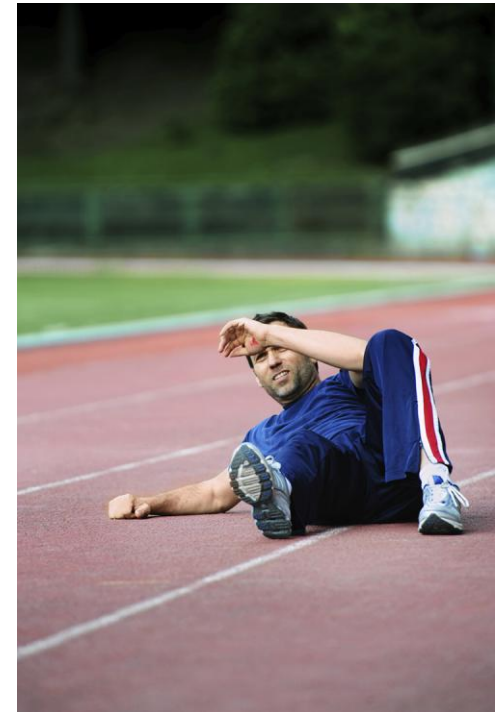
- «Поднимать планку» зачастую разочаровывает!
- Если повезет, можно перепрыгнуть через чрезвычайно высокие препятствия, однако, это трудно.



Затраты высоких стандартов?

e.g. Potreck-Rose, 2006

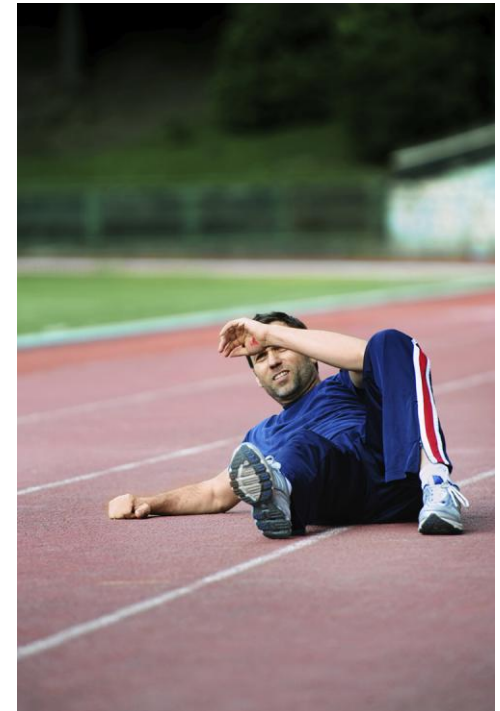
- «Поднимать планку» зачастую разочаровывает!
- Если повезет, можно перепрыгнуть через чрезвычайно высокие препятствия, однако, это трудно.
- Каждый день ожидать от себя абсолютного успеха требует много энергии и это почти невозможно!



Затраты высоких стандартов?

e.g. Potreck-Rose, 2006

- «Поднимать планку» зачастую разочаровывает!
- Если повезет, можно перепрыгнуть через чрезвычайно высокие препятствия, однако, это трудно.
- Каждый день ожидать от себя абсолютного успеха требует много энергии и это почти невозможно!
- В долгосрочной перспективе, при постоянной перегрузки, наша способность к достижению цели снижается.



Черно-белое мышление

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



Черно-белое мышление

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Высокие требования могут привести к «черно-белому» мышлению:



Черно-белое мышление

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Высокие требования могут привести к «черно-белому» мышлению:

Когда что-то не идеально (требования не выполнены на 100%), мы убеждены в полном провале.



Черно-белое мышление

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Высокие требования могут привести к «черно-белому» мышлению:
Когда что-то не идеально (требования не выполнены на 100%), мы убеждены в полном провале.
- Как внутренний критик, который видит только черное или белое.



Черно-белое мышление

Что, если ожидания не могут быть оправданы?

«Должен»- утверждения	Черно-белое мышление
Я всегда должен вовремя приходить на встречу.	«Если я не могу явиться вовремя на встречу, я ...»

Черно-белое мышление

Что, если ожидания не могут быть оправданы?

«Должен»- утверждения	Черно-белое мышление
Я всегда должен вовремя приходить на встречу.	«Если я не могу явиться вовремя на встречу, я вообще не должен там появляться».

Черно-белое мышление

Какая мысль была бы более гибкой?

«Должен»- утверждения	Черно-белое мышление
Я всегда должен вовремя приходить на встречу.	«Если я не могу явиться вовремя на встречу, я вообще не должен там появляться».

Черно-белое мышление

Какая мысль была бы более гибкой?

«Должен»- утверждения	Черно-белое мышление
Я всегда должен вовремя приходить на встречу.	«Если я не могу явиться вовремя на встречу, я вообще не должен там появляться».



«Опоздать на назначенную встречу может каждый. Всегда лучше опоздать, чем не прийти вообще. Лучше сделать что-то на 70%, чем на 100% от этого оказаться!»



Найдите правильный баланс!





Найдите правильный баланс!

e.g. Potreck-Rose, 2006

- Альтернатива: отмерьте себе справедливые рамки с реалистичными требованиями!





Найдите правильный баланс!

e.g. Potreck-Rose, 2006

- Альтернатива: отмерьте себе справедливые рамки с реалистичными требованиями!
- Это не означает, что вы не должны ставить цели во избежании несовершенства!





Найдите правильный баланс!

e.g. Potreck-Rose, 2006

- Альтернатива: отмерьте себе справедливые рамки с реалистичными требованиями!
- Это не означает, что вы не должны ставить цели во избежании несовершенства!
- Скорее, вам стоит найти свой **личный баланс**: изучить свои возможности в то же время осознавая свои границы.





Найдите правильный баланс!





Найдите правильный баланс!

- При депрессии бывает трудно поставить себе справедливые рамки.





Найдите правильный баланс!

- При депрессии бывает трудно поставить себе справедливые рамки.
- Например, скупиться в магазине или приготовить блюдо может стать достижением и требовать много сил, в то время как в другие периоды жизни вы могли с легкостью с этим справиться.



Обесценивание ПОЗИТИВНОГО

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



Обесценивание ПОЗИТИВНОГО

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

Обесценивание позитивного может проявляться следующим образом:

1. Ожидание негативной оценки
2. Отклонение положительной оценки



Обесценивание ПОЗИТИВНОГО

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

Обесценивание позитивного может проявляться следующим образом:

1. Ожидание негативной оценки
2. Отклонение положительной оценки

Вам это знакомо?
Личные примеры?





Ожидание негативной оценки

Пример

Событие	Ожидание негативной оценки Полезное мышление
Вас критиковали!	???
	???



Ожидание негативной оценки

Пример

Событие	Ожидание негативной оценки Полезное мышление
Вас критиковали!	«Они видят меня насквозь, я неудачник». ???



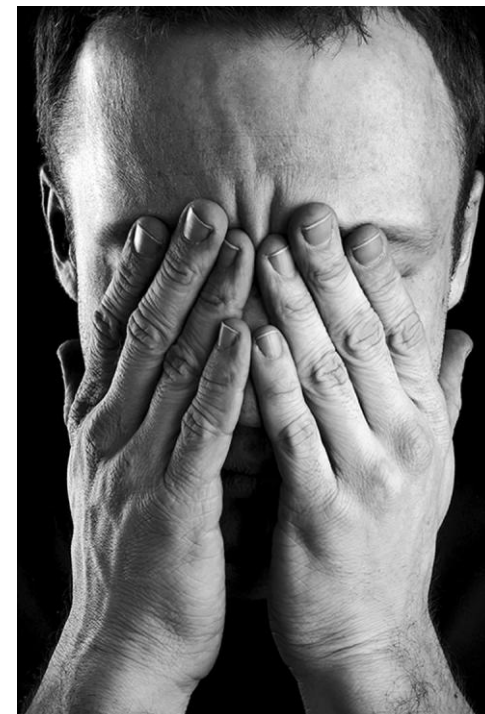
Ожидание негативной оценки

Пример

Событие	Ожидание негативной оценки Полезное мышление
Вас критиковали!	«Они видят меня насквозь, я неудачник». «Может быть у них был плохой день». «Могу ли я извлечь из критики что-то полезное?»»



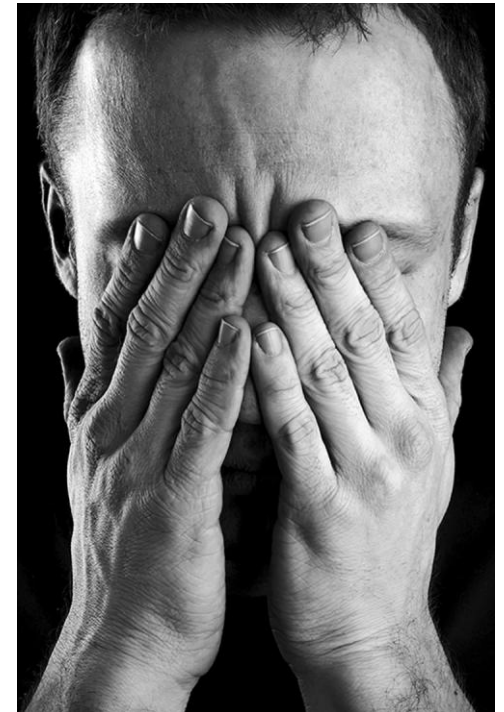
Как я могу лучше справиться с негативной оценкой?





Как я могу лучше справиться с негативной оценкой?

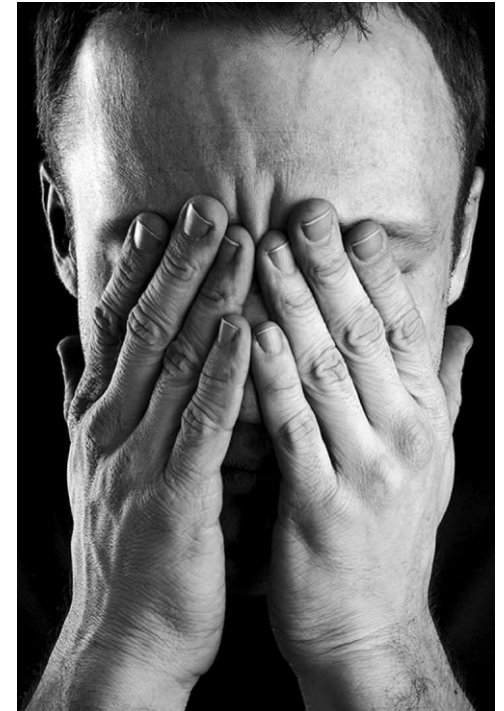
- Дифференцируйте критику.





Как я могу лучше справиться с негативной оценкой?

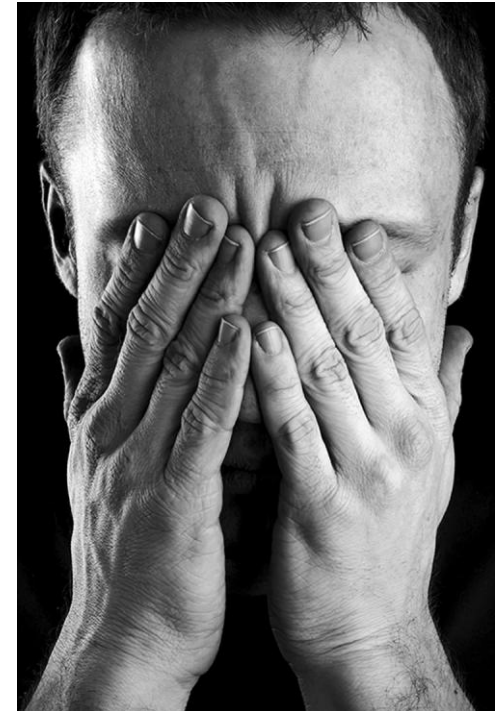
- Дифференцируйте критику.
- Избегайте чрезмерных обобщений («Это не я - это мое поведение!»).





Как я могу лучше справиться с негативной оценкой?

- Дифференцируйте критику.
- Избегайте чрезмерных обобщений («Это не я - это мое поведение!»).
- Воспринимайте критику положительно, задавая себе вопрос: «Что я могу извлечь для себя полезного?».



Отклонение положительной оценки

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

Отклонение положительной оценки может проявляться следующим образом:

1. Ожидание негативной оценки
2. Отклонение положительной оценки



Отклонение положительной оценки

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

Отклонение положительной оценки может проявляться следующим образом:

1. Ожидание негативной оценки
2. Отклонение положительной оценки
 - Отрицание положительного опыта
 - Положительный опыт рассматривается как исключение





Отклонение положительной оценки

Событие	Отклонение положительной оценки Полезное мышление
Вас похвалили!	???



Отклонение положительной оценки

Событие	Отклонение положительной оценки Полезное мышление
Вас похвалили!	«Они мне просто льстят, но они не честны по отношению ко мне».; «Они единственные, которые так думают». ???



Отклонение положительной оценки

Событие	Отклонение положительной оценки Полезное мышление
Вас похвалили!	«Они мне просто льстят, но они не честны по отношению ко мне».; «Они единственные, которые так думают». «Приятно, что кто-то оценил мое достижение!»



Отклонение положительной оценки

Событие	Отклонение положительной оценки Полезное мышление
Вас похвалили!	«Они мне просто льстят, но они не честны по отношению ко мне».; «Они единственные, которые так думают». «Приятно, что кто-то оценил мое достижение!»



Но: Принимать похвалу часто бывает трудно!



Отклонение положительной оценки

Событие	Отклонение положительной оценки Полезное мышление
Вас похвалили!	«Они мне просто льстят, но они не честны по отношению ко мне».; «Они единственные, которые так думают». «Приятно, что кто-то оценил мое достижение!»



Но: Принимать похвалу часто бывает трудно!
На сколько хорошо вы с этим справляетесь?

Когда вы хвалите других?

???

Когда вы хвалите других?

- ... если кто-то что-то хорошо выполнил.
- ... если кто-то приложил много усилий.
- ... если вы хотите мотивировать человека.
- ... если вы хотите порадовать человека.
- ...



Как я могу лучше принять похвалу?

- Помните, что обычно, когда кто-то хвалит, это как подарок вам и старание человека вас порадовать!





Как я могу лучше принять похвалу?

- Помните, что обычно, когда кто-то хвалит, это как подарок вам и старание человека вас порадовать!
Постарайтесь быть благодарным и порадоваться похвале!





Как я могу лучше принять похвалу?

- Обесценить похвалу («Это не тот случай!») сравнимо с ответом: «Мне не нравится твой подарок - я его не хочу принимать».



Как я могу лучше принять похвалу?

- Обесценить похвалу («Это не тот случай!») сравнимо с ответом: «Мне не нравится твой подарок - я его не хочу принимать».
- Ваши слова подходят под ваш тон, мимику или жесты? Обратите внимание насколько они **гармонируют!**



Как я могу лучше принять похвалу?

- Обесценить похвалу («Это не тот случай!») сравнимо с ответом: «Мне не нравится твой подарок - я его не хочу принимать».
- Ваши слова подходят под ваш тон, мимику или жесты? Обратите внимание насколько они **гармонируют!**
- Это касается и похвалы с вашей стороны **другим!**



Мышление и рассуждение 2

Цели обучения

- Обратите внимание на «должен»-утверждения, черно-белое мышление и обесценивание позитивного в повседневной жизни!



Мышление и рассуждение 2

Цели обучения

- Обратите внимание на «должен»-утверждения, черно-белое мышление и обесценивание позитивного в повседневной жизни!
- Обозначьте правильные рамки ваших целей – будьте справедливы к себе, так чтобы у вас был шанс удовлетворить ваши собственные требования!



Мышление и рассуждение 2

Цели обучения

- Обратите внимание на «должен»-утверждения, черно-белое мышление и обесценивание позитивного в повседневной жизни!
- Обозначьте правильные рамки ваших целей – будьте справедливы к себе, так чтобы у вас был шанс удовлетворить ваши собственные требования!
- Это означает проявлять к себе несходительность, если попадаете в одну из когнитивных ловушек, с которыми вы сегодня познакомились.



Мышление и рассуждение 2

Цели обучения

- Практикуйте стратегии дифференцированной обработки при «обесценивание позитивного», например:



Мышление и рассуждение 2

Цели обучения

- Практикуйте стратегии дифференцированной обработки при «обесценивание позитивного», например:
 - Дифференцируйте критику(определенное поведение или личность человека).



Мышление и рассуждение 2

Цели обучения

- Практикуйте стратегии дифференцированной обработки при «обесценивание позитивного», например:
 - Дифференцируйте критику (определенное поведение или личность человека).
 - Найдите для себя конструктивные моменты критики.



Мышление и рассуждение 2

Цели обучения

- Практикуйте стратегии дифференцированной обработки при «обесценивание позитивного», например:
 - Дифференцируйте критику (определенное поведение или личность человека).
 - Найдите для себя конструктивные моменты критики.
 - Рассматривайте похвалу как подарок.



Мышление и рассуждение 2

Цели обучения

- Практикуйте стратегии дифференцированной обработки при «обесценивание позитивного», например:
 - Дифференцируйте критику (определенное поведение или личность человека).
 - Найдите для себя конструктивные моменты критики.
 - Рассматривайте похвалу как подарок.
 - Принимайте комплименты и не отрицайте похвалу.

Спасибо!

