

Vitajte

Metakognitívny tréning pre depresie (D-MCT)

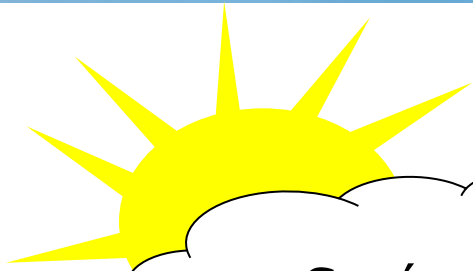
10/15

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

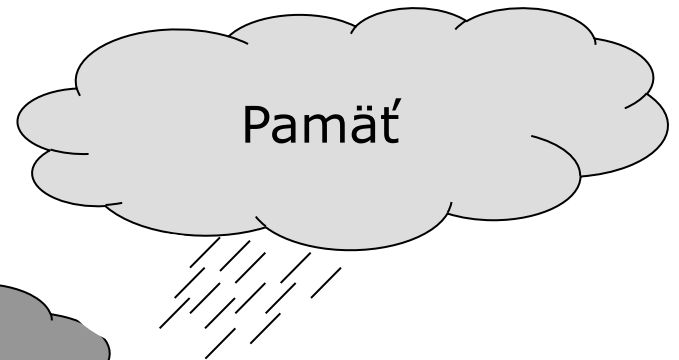
D-MCT: Satelitná pozícia



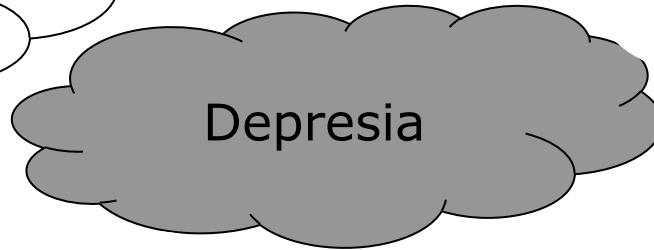
Dnešná téma



Správanie



Pamäť



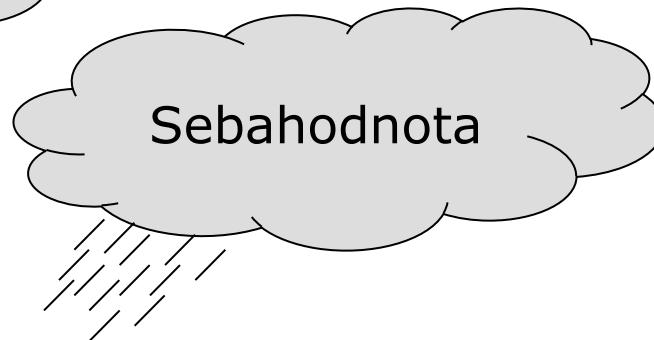
Depresia



Vnímanie
pocitov



Myslenie a
uvažovanie



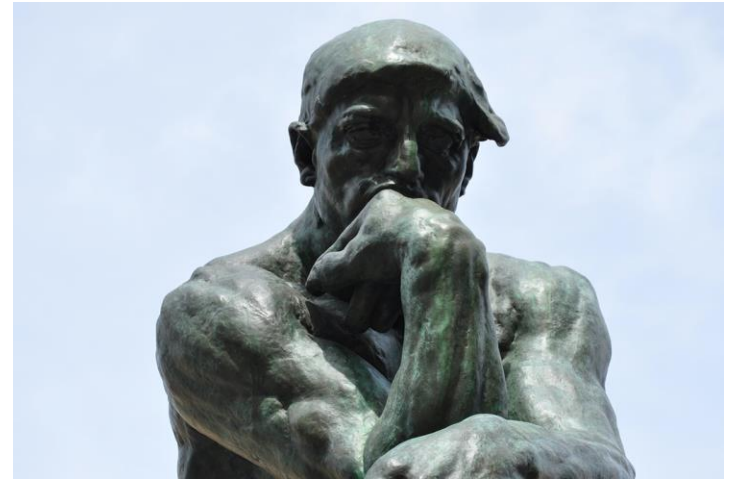
Sebahodnota

Dnešná téma:



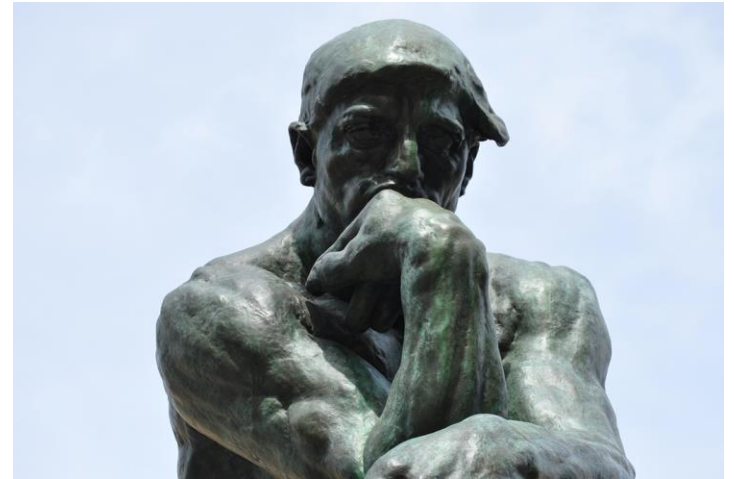
Správanie a stratégia

1. Ruminácie



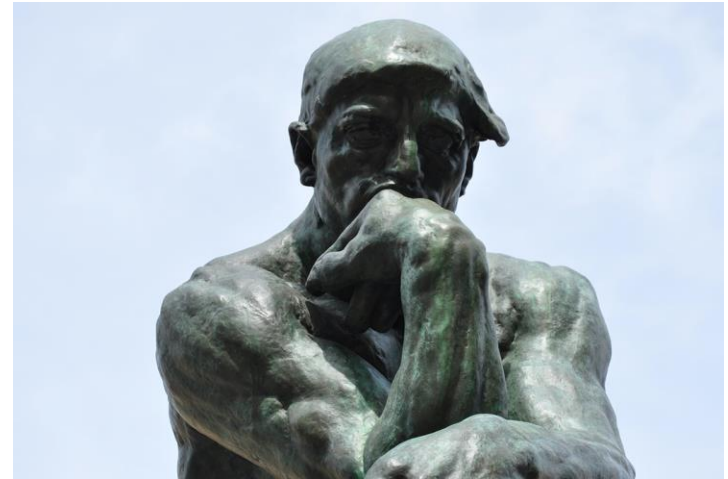
1. Ruminácie

- Množstvo ľudí s depresiou sa sťažuje na neustále opakujúce sa nutkavé myšlienky (ruminácie), starosti a obavy.



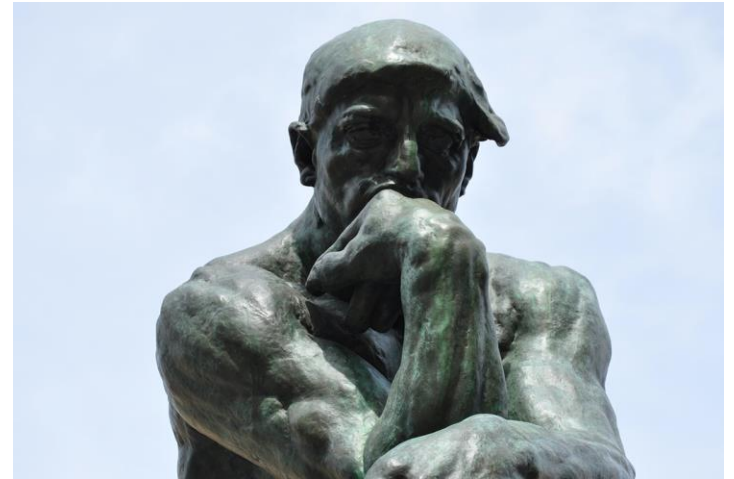
1. Ruminácie

- Množstvo ľudí s depresiou sa sťažuje na neustále opakujúce sa nutkavé myšlienky (ruminácie), starosti a obavy.
- Poznáte takéto opakujúce sa nutkavé myšlienky?



Môžu ruminácie pomôcť ...

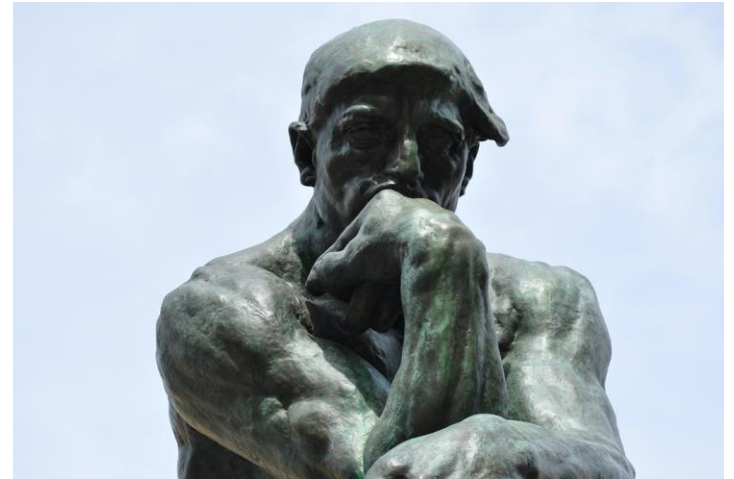
prevzaté od Nolen-Hoeksema a kol., 1991; Wells, 2009



Môžu ruminácie pomôcť ...

prevzaté od Nolen-Hoeksema a kol., 1991; Wells, 2009

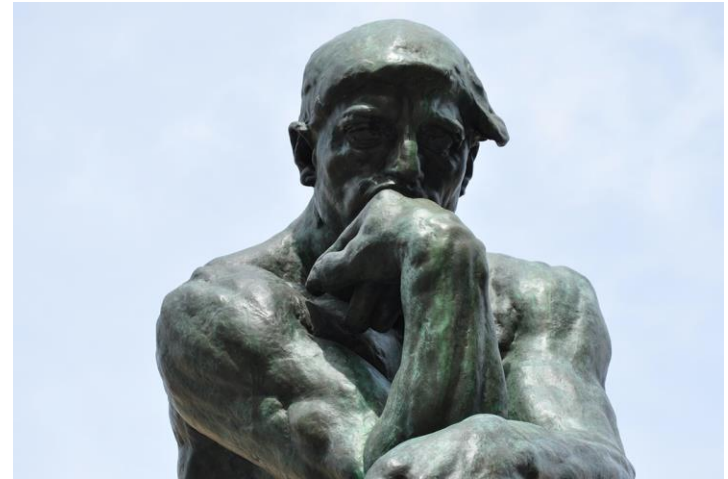
➤ ... vyriešiť problémy?



Môžu ruminácie pomôcť ...

prevzaté od Nolen-Hoeksema a kol., 1991; Wells, 2009

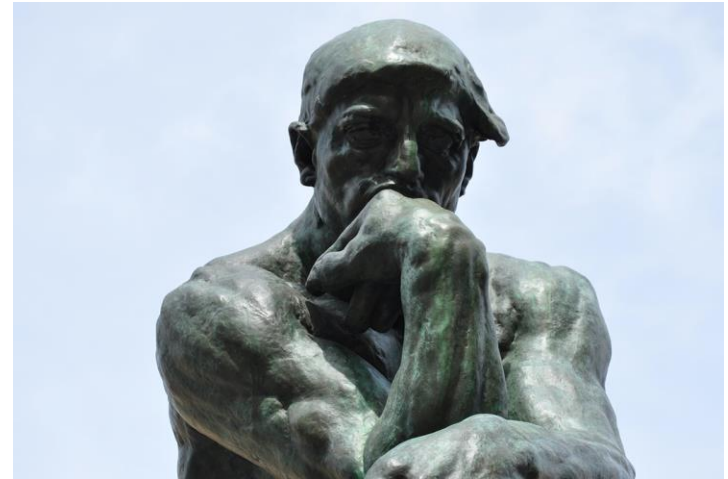
- ... vyriešiť problémy?
- ... vyhnúť sa problémom v budúcnosti?



Môžu ruminácie pomôcť ...

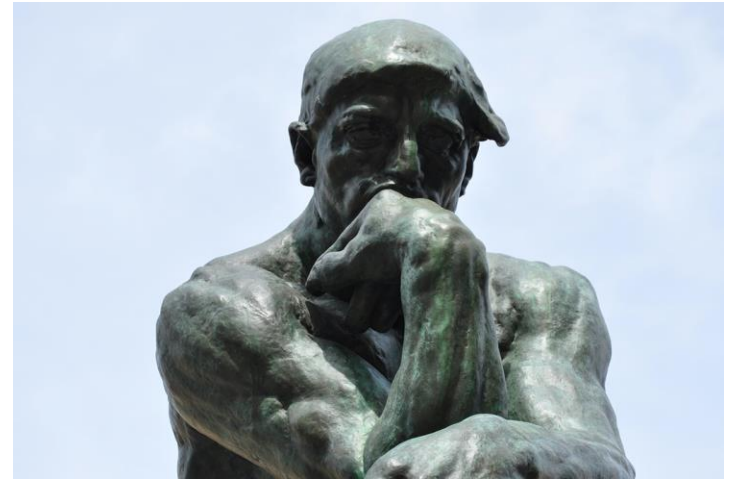
prevzaté od Nolen-Hoeksema a kol., 1991; Wells, 2009

- ... vyriešiť problémy?
- ... vyhnúť sa problémom v budúcnosti?
- ... upratať si myšlienky v hlave?



Ruminácie nie sú užitočné!

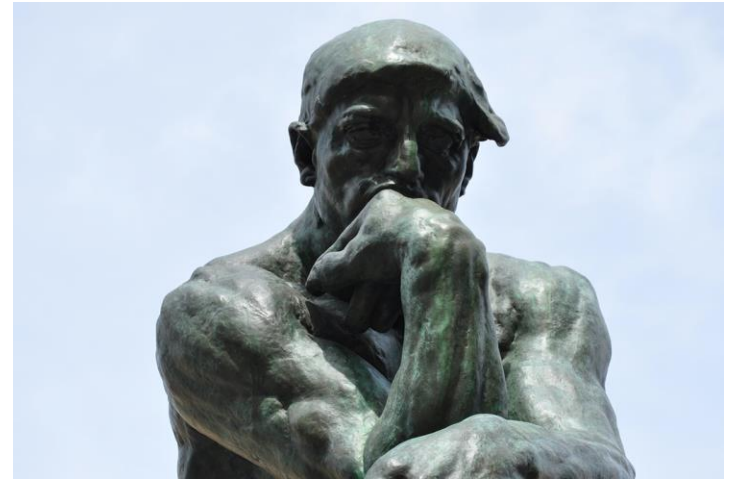
prevzaté od Nolen-Hoeksema a kol., 1991; Wells, 2009



Ruminácie nie sú užitočné!

prevzaté od Nolen-Hoeksema a kol., 1991; Wells, 2009

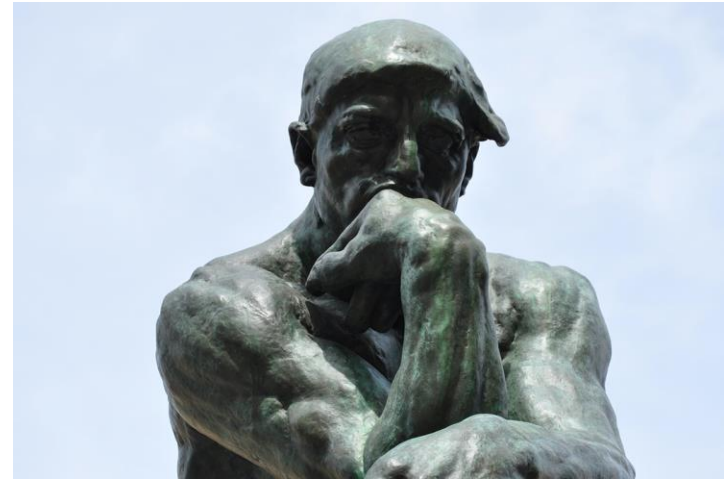
- Ale môžu byť ruminácie nebezpečné?



Ruminácie nie sú užitočné!

prevzaté od Nolen-Hoeksema a kol., 1991; Wells, 2009

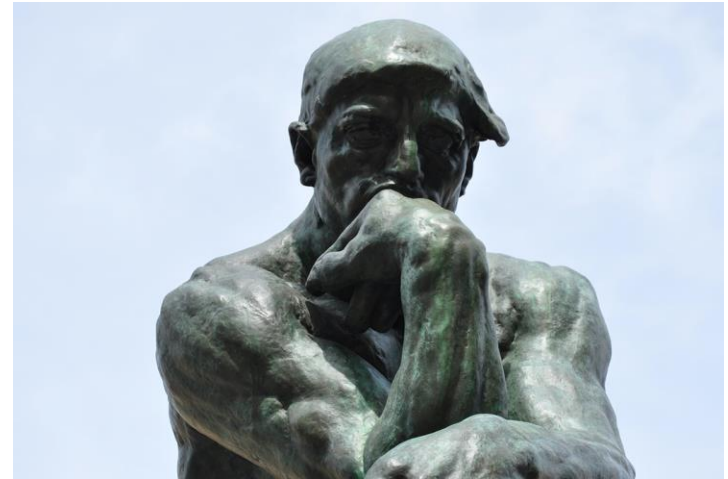
- Ale môžu byť ruminácie nebezpečné?
- Môžu byť znakom toho, že "strácate" svoj rozum?



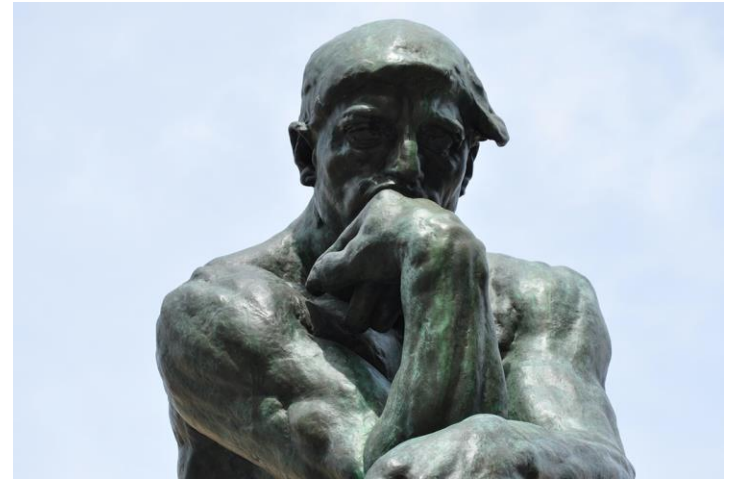
Ruminácie nie sú užitočné!

prevzaté od Nolen-Hoeksema a kol., 1991; Wells, 2009

- Ale môžu byť ruminácie nebezpečné?
- Môžu byť znakom toho, že "strácate" svoj rozum?
- Dajú sa zastaviť, keď už raz začnú?



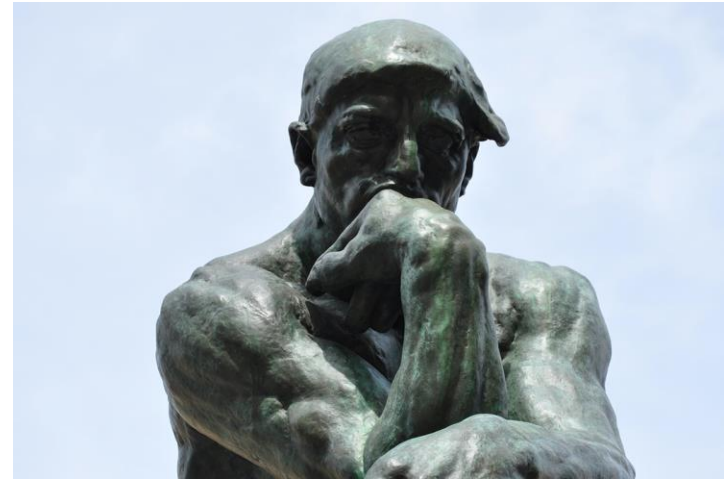
Nie sú užitočné, ale ani nebezpečné!



Nie sú užitočné, ale ani nebezpečné!

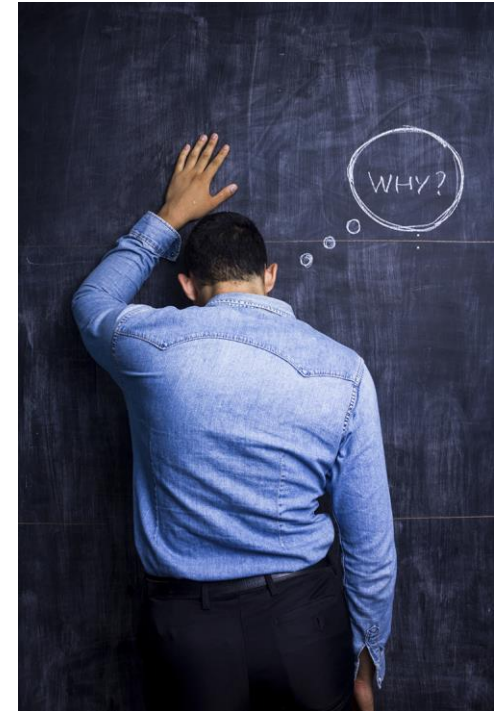
Znaky ruminácií?

- Ako možno ruminácie odlíšiť od uvažovania (napr. riešenia problémov)?
- Čím sa ruminácie odlišujú od plánovania?



Typické depresívne ruminácie

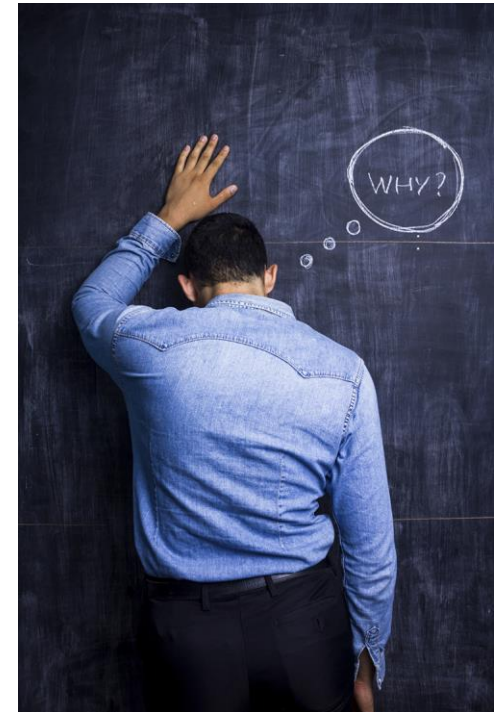
1. *Obsah*



Typické depresívne ruminácie

1. Obsah

Ruminácie sa zaoberajú ...

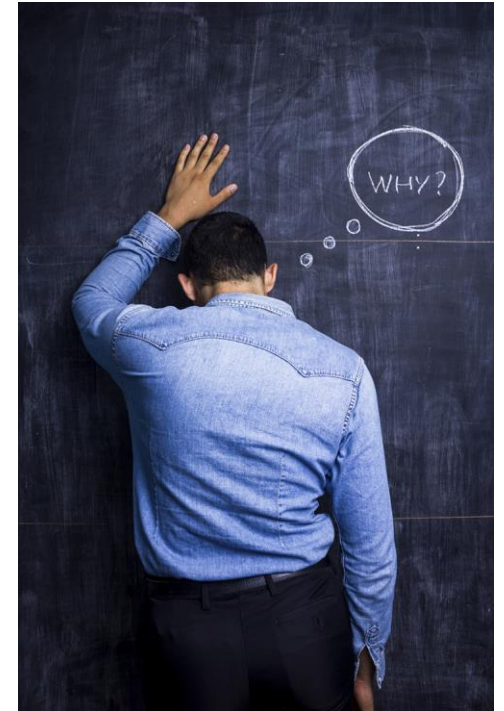


Typické depresívne ruminácie

1. Obsah

Ruminácie sa zaoberajú ...

- ... otázkou "Prečo?"
(napr: príčinou ochorenia).

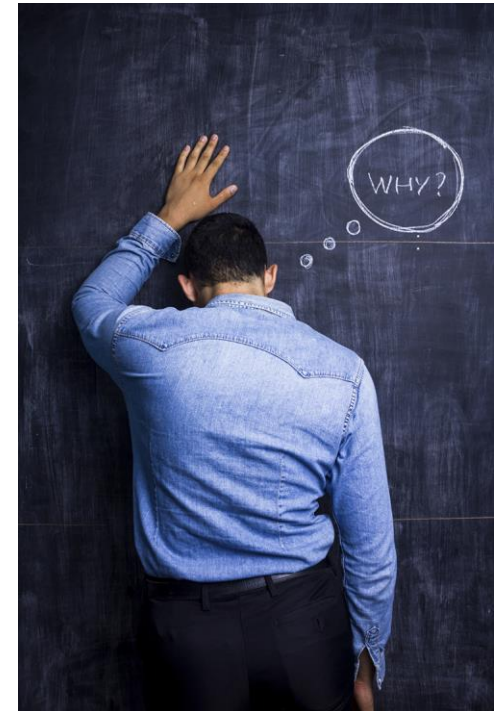


Typické depresívne ruminácie

1. Obsah

Ruminácie sa zaoberajú ...

- ... otázkou "Prečo?"
(napr: príčinou ochorenia).
- ... minulými udalosťami,
ktoré sa už odohrali.

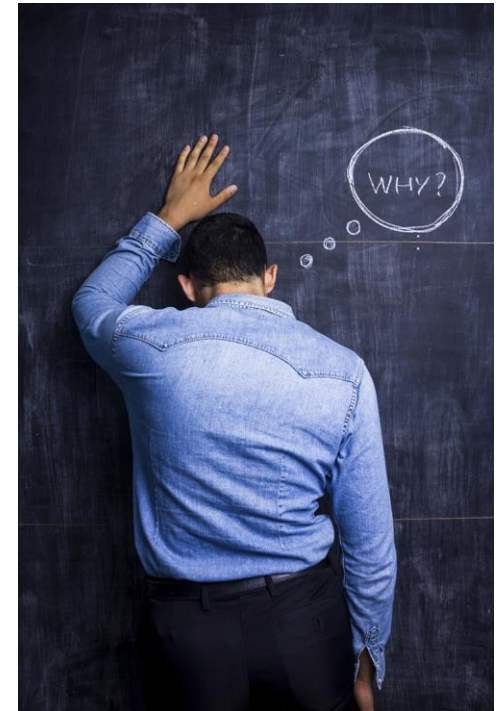


Typické depresívne ruminácie

1. Obsah

Ruminácie sa zaoberajú ...

- ... otázkou "Prečo?"
(napr: príčinou ochorenia).
- ... minulými udalosťami,
ktoré sa už odohrali.
- ... rumináciami.



Typické depresívne ruminácie

2. Typ a spôsob



Typické depresívne ruminácie

2. Typ a spôsob

Pri rumináciach ...



Typické depresívne ruminácie

2. Typ a spôsob

Pri rumináciach ...

- ... sa často točíme v myšlienkách dokola (vzniká "bludný kruh"), je ťažké nájsť im koniec.



Typické depresívne ruminácie

2. Typ a spôsob

Pri rumináciach ...

- ... sa často točíme v myšlienkách dokola (vzniká "bludný kruh"), je ťažké nájsť im koniec.
- ... nad myšlienkami možno stratiť náhľad.



Typické depresívne ruminácie

2. Typ a spôsob



Typické depresívne ruminácie

2. Typ a spôsob

Pri rumináciach ...



Typické depresívne ruminácie

2. Typ a spôsob

Pri rumináciach ...

- ... zvyčajne neprichádzame na žiadne "riešenie" (na rozdiel od uvažovania).



Typické depresívne ruminácie

2. Typ a spôsob

Pri rumináciach ...

- ... zvyčajne neprichádzame na žiadne "riešenie" (na rozdiel od uvažovania).
- ... len výnimočne nasleduje realizované správanie (na rozdiel od plánovania).





Čo pomáha proti rumináciám?



Čo pomáha proti rumináciám?

Môže pomáhať potláčanie negatívnych myšlienok?

Potláčanie myšlienok

Vyskúšajte si to!

Počas nasledujúcej minúty
nemyslite na slona!



Funguje potláčanie myšlienok? Nie!



Funguje potláčanie myšlienok? Nie!

Väčšina ľudí takmer okamžite pomyslí na slona a/alebo niečo vzťahujúce sa k slonovi (napr. zoologická záhrada, safari, Afrika, a pod.).



Funguje potláčanie myšlienok? Nie!

Väčšina ľudí takmer okamžite pomyslí na slona a/alebo niečo vzťahujúce sa k slonovi (napr. zoologická záhrada, safari, Afrika, a pod.).



Tento efekt je ešte silnejší, keď sa snažíme vedome potlačiť **neželané myšlienky**, napr. sebaobviňovanie ("Som neschopný", a pod.).



Záver

Problématická stratégia: "Nemôžem si dovoliť myslieť negatívne."

Neželané myšlienky sa často nedajú potlačiť a snaha o to môže byť veľmi frustrujúca.

Vedomá snaha nemyslieť na niečo môže naopak tieto myšlienky ešte viac posilniť.



Namiesto toho: Hľadajte vnútorný pokoj ...

viď Wells, 2009



Namiesto toho: Hľadajte vnútorný pokoj ...

vid' Wells, 2009

Napríklad miesto, kde budete môcť vaše myšlienky sledovať, ale nebudete ich hodnotiť:



Namiesto toho: Hľadajte vnútorný pokoj ...

viď Wells, 2009

Napríklad miesto, kde budete môcť vaše myšlienky sledovať, ale nebudete ich hodnotiť:

Vnímajte myšlienky pre to, čím sú v skutočnosti



Namiesto toho: Hľadajte vnútorný pokoj ...

viď Wells, 2009

Napríklad miesto, kde budete môcť vaše myšlienky sledovať, ale nebudete ich hodnotiť:

Vnímajte myšlienky pre to, čím sú v skutočnosti

➤ **myšlienky!** Nie realita!



Namiesto toho: Hľadajte vnútorný pokoj ...

viď Wells, 2009

Napríklad miesto, kde budete môcť vaše myšlienky sledovať, ale nebudete ich hodnotiť:

Vnímajte myšlienky pre to, čím sú v skutočnosti

- **myšlienky!** Nie realita!
- "skúsenosti" vo vašej mysli. Snažte sa myšlienky registrovať, ale nehodnoťte ich.



Namiesto toho: Hľadajte vnútorný pokoj ...

viď Wells, 2009

Napríklad miesto, kde budete môcť vaše myšlienky sledovať, ale nebudete ich hodnotiť:

Vnímajte myšlienky pre to, čím sú v skutočnosti

- **myšlienky!** Nie realita!
- "skúsenosti" vo vašej mysli. Snažte sa myšlienky registrovať, ale nehodnoťte ich.

Predstavte si, že ste na vlakovej stanici. Podobne ako vaše myšlienky, vlaky budú prichádzať a odchádzať – ale vy nenastúpate na každý vlak!



Cvičenie:

Hľadajte vnútorný pokoj ...

Pozorujte vaše myšlienky bez toho, aby ste medzi ne zasahovali alebo ich hodnotili ("Som hlupák, už zase nad tým rozmýšľam"). Nechajte vaše myšlienky odísť, tak ako odchádza vlak zo stanice, oblaky pohybujúce sa po oblohe alebo list plávajúci na vodnej hladine.



Dychové cvičenia ...

Čo robiť počas dychového cvičenia?

- Zameriavajte vašu koncentráciu na dýchanie
- Pozorujte vaše dýchanie bez toho, aby ste ho menili
- Všímajte si vaše myšlienky a pocity bez toho, aby ste medzi ne zasahovali alebo ich hodnotili



2. Stiahnutie sa Ako k tomu dochádza?



2. Stiahnutie sa Ako k tomu dochádza?

Počas depresívnych fáz ...



2. Stiahnutie sa Ako k tomu dochádza?

Počas depresívnych fáz ...

- ... interakcia s druhými ľuďmi môže byť náročná.



2. Stiahnutie sa Ako k tomu dochádza?

Počas depresívnych fáz ...

- ... interakcia s druhými ľuďmi môže byť náročná.
- ... človek sa môže cítiť byť druhými ľuďmi nepochopený ("Keby som tak mal tvoje starosti.").



2. Stiahnutie sa Ako k tomu dochádza?

Počas depresívnych fáz ...

- ... interakcia s druhými ľuďmi môže byť náročná.
- ... človek sa môže cítiť byť druhými ľuďmi nepochopený ("Keby som tak mal tvoje starosti.").
- ... záujem o aktivity je znížený.



2. Stiahnutie sa Ako k tomu dochádza?

Počas depresívnych fáz ...

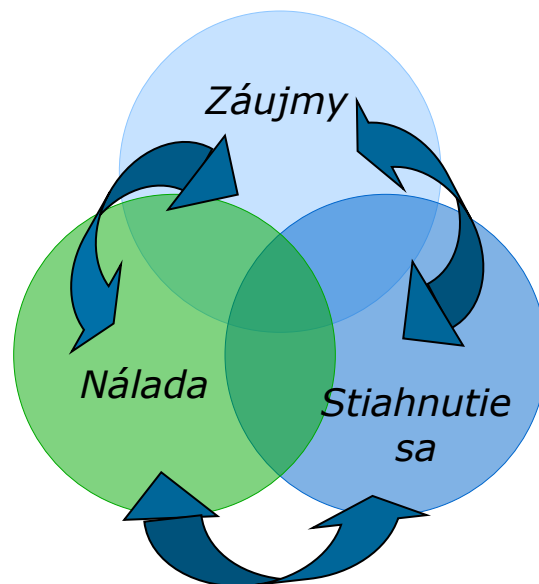
- ... interakcia s druhými ľuďmi môže byť náročná.
- ... človek sa môže cítiť byť druhými ľuďmi nepochopený ("Keby som tak mal tvoje starosti.").
- ... záujem o aktivity je znížený.
- ... záujem o druhých ľudí (a ich problémy) je znížený.



Stiahnutie sa je pochopiteľné.
Ale je užitočné?

Nie – stiahnutie sa vedie k bludnému kruhu!

"Prestáva sa mi vo všetkom dariť.
Nedokážem pozbierať sily."



"Moja nálada je čoraz
horšia."

"Čoraz viac ustupujem
a čoraz menej znesiem."



Pokúste sa prerušiť bludný kruh



Pokúste sa prerušiť bludný kruh

- Každý začiatok je náročný! **Ale:** Skúste sa prekonať a spravte krok vpred.



Pokúste sa prerušiť bludný kruh

- Každý začiatok je náročný! **Ale:** Skúste sa prekonať a spravte krok vpred.
- **Krok za krokom:** začnite malými krôčikmi (napr. zodvihnutie sa z postele), ktoré môžu viesť k veľkým krokom (napr. ísť von). Primerane!



Pokúste sa prerušiť bludný kruh

- Dbajte nielen o nevyhnutné potreby (napr. osobnú hygienu, nákup potravín), ale aj o aktivity, ktoré vás robia šťastnými (napr. počúvanie hudby, prechádzky).



Pokúste sa prerušiť bludný kruh

- Dbajte nielen o nevyhnutné potreby (napr. osobnú hygienu, nákup potravín), ale aj o aktivity, ktoré vás robia šťastnými (napr. počúvanie hudby, prechádzky).
- Aj keď si zo začiatku možno nebudete všetky aktivity naplno užívať, pamätajte: **Aktivity vedú k lepšej nálade!**



Správanie a stratégia

Kľúčové body



Správanie a stratégia

Kľúčové body

- Určité správanie (napr. stiahnutie sa) môže namiesto oslabovania depresiu posilňovať!



Správanie a stratégia

Kľúčové body

- Určité správanie (napr. stiahnutie sa) môže namiesto oslabovania depresiu posilňovať!
- Ruminácie pri riešení problémov nepomáhajú, naopak zvyknú prehĺbovať negatívne myšlienky a pocity.



Správanie a stratégie

Kľúčové body

- Určité správanie (napr. stiahnutie sa) môže namiesto oslabovania depresiu posilňovať!
- Ruminácie pri riešení problémov nepomáhajú, naopak zvyknú prehĺbovať negatívne myšlienky a pocity.
- Snaha potláčať opakujúce sa ruminácie vedie k ďalším neodbytným myšlienkam a preto nie je užitočná.



Správanie a stratégie

Kľúčové body

Namiesto toho:



Správanie a stratégie

Kľúčové body

Namiesto toho:

- Praktikujte vnímanie bez hodnotenia (dychové cvičenia, relaxačné cvičenia, jóga a pod.).



Správanie a stratégie

Kľúčové body

Namiesto toho:

- Praktikujte vnímanie bez hodnotenia (dychové cvičenia, relaxačné cvičenia, jóga a pod.).
- Najmä počas depresívnych fáz je dôležité udržiavať kontakt s blízkymi osobami a venovať sa pravidelným aktivitám (malé kroky).

Ďakujeme!

