

Katılımcı broşürü

Depresyonda Metabiliş Çalışması (D-MCT)



Sevgili Hastamız,

Depresyonda Metakognisyon Çalışması (D-MCT) depresif evredeki hastaları hedefleyen bir grup çalışmasıdır.

Bu broşür Depresyonda Metakognisyon Çalışmasının (D-MCT) temelleri ve grup hakkında bilgi sağlar. Lütfen ilk görüşmeden önce bu broşürü okuyunuz.

Ne zaman ve nerede grup bir araya gelecek?

Ne zaman:

Nerede:

İletişime geçilecek kişi:

Metabiliş çalışması nedir?

"Meta" Yunanca kelime "hakkında" demektir. "Kognisyon", "Biliş", "düşünce" olarak çevrilebilir. Yanyana geldiğinde "Meta-biliş" "düşünce hakkında düşünme" olarak çevrilir. Bu deyim Meta-biliş çalışmasında uydu pozisyonundan konuşurken düşüncelerimizi nasıl gözlemleriz onu açıklar. (Res. 1). Böylece depresyonun oluşumu ve gelişiminde düşüncenin oynadığı role odaklanılır.



Resim 1 Uydu konumundan görüntü

Düşünme depresyonla nasıl ilişkilidir?

Düşüncenin depresif duygular ve depresif davranış ile nasıl ilişkili olduğunu göstermek için, bir örnek verelim:

Yakın bir arkadaşınızın doğum gününüzde sizi aramadığını düşünün.

Bu durumda dört farklı kişi çok farklı duygularla tepki gösterebilir: Bir kişi öfkeyle tepki gösterir, diğeri sakinçe, diğeri korkarak ve diğeri üzgün (Res. 2).



Resim 2 Aynı olaya verilen 4 farklı duygusal tepki

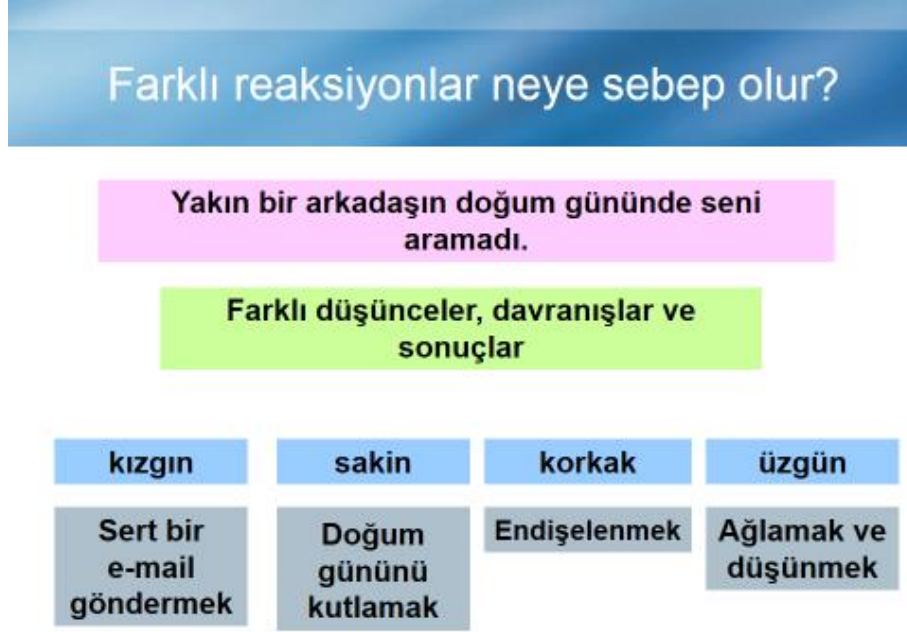
Ne düşünüyorsun, kızgın kişi nasıl davranır? Belki de sert bir e-posta gönderir veya iletişimini koparmaya karar verir. Sakin, korkak ya da üzgün kişi nasıl davranır?

Sakin bir şekilde tepki gösteren kişi muhtemelen doğum gününü kutlarken, korkan kişi arkadaşına bir şey olduğundan endişelenebilir. Üzgün olan kişi ise ağlar ve ruminasyona başlar (Res. 3).



Resim 3 Aynı olaya dört farklı duygusal ve davranışsal tepkiler

İnsanlar neden aynı olaya karşı bu kadar farklı duygularla ve dolayısıyla farklı davranışlarla tepki gösteriyor? Buna ne sebep olabilir? Tam olarak - bu insanlar durum hakkında farklı düşünüyorlar. Olayı farklı faktörlere bağlıyor ve bu nedenle farklı sonuçlar çıkarıyorlar (Res. 4).



Resim 4 Farklı düşünceler, atıflar ve sonuçlar farklı duygulara ve davranışlara neden olabilir

Örneğin, öfkeli bir insan bu durumda ne düşünür? Sakin, korkmuş veya üzgün olan biri ne düşünür? (Res. 5)?



Resim 5 Hangi düşünce karşılık gelen reaksiyona uyabilir?

Kızgın kişi "Pislik! Hiç başkalarını düşünmez hep kendini düşünür. Onunla daha fazla arkadaş olmak istemiyorum" diye düşünebilir. Sakin bir şekilde tepki gösteren kişi muhtemelen basit bir açıklaması olduğunu düşünür: "Belki telefonunun şarjı bitmiştir ya da takvimi yanılmıştır, tatilde ya da stres altındadır". Korkak kişi diyebilir ki "Başına çok korkunç bir şey gelmiş olmalı!". Ve üzgün olan kişi "Unuttu, çünkü onun için önemli değilim." diye düşünebilir (Res. 6).



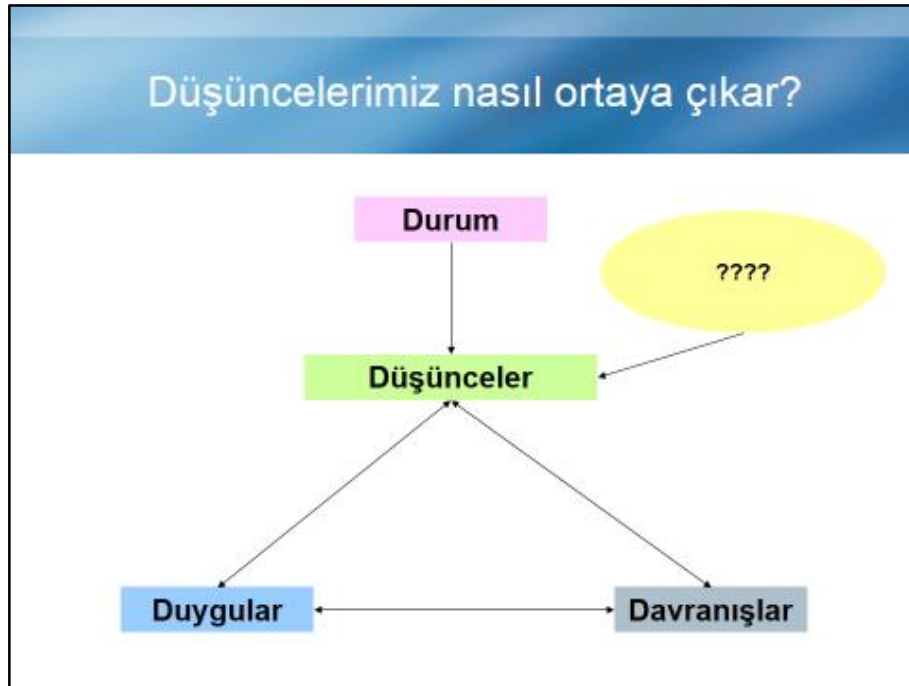
Resim 6 Aynı durumda dört muhtemel düşünce, duygu ve davranış

Düşüncelerimiz, duygularımızı ve davranışlarımızı tamamen etkiler. Bununla birlikte, duygularımız da düşüncelerimizi etkiler. Bu nedenle çoğu insanın olumsuz, hüzünlü bir ortamda olumlu, mutlu düşüncelerinin olması zordur. Aynı şekilde, negatif bir ruh hali olumsuz düşüncelerin artmasına yol açar. Davranışlarımız düşüncelerimizi de etkileyebilir: örn, keyifli etkinliklere olumlu duygular eşlik eder. Bütün bunları birlikte ele alırsak, duyguların, düşüncelerin ve davranışların birbirini etkilediğini söylemek doğru olur (Res. 7).



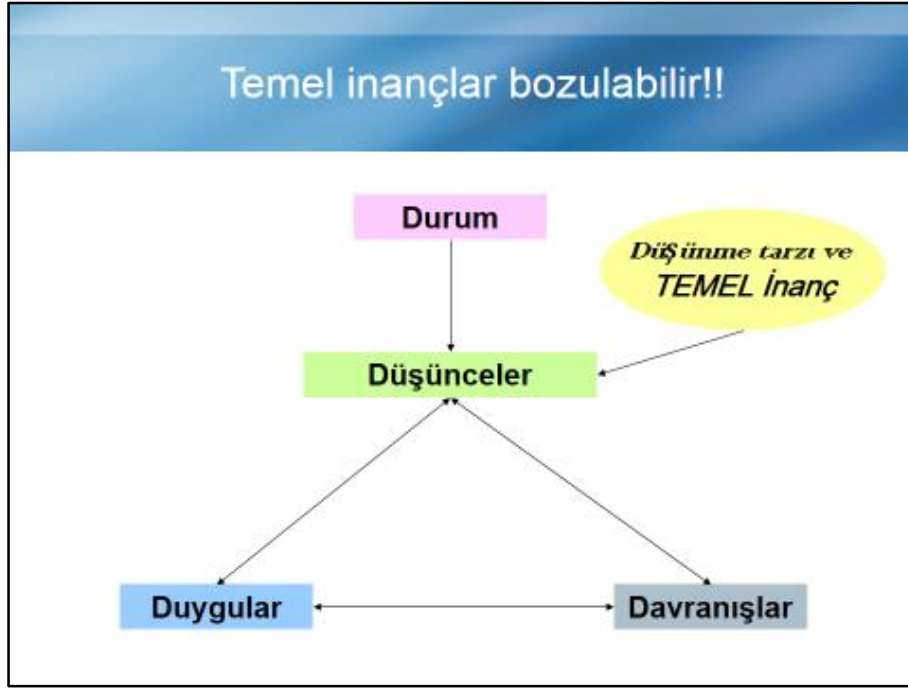
Resim 7 Düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki karşılıklı bağlantılar.

Aynı durumları yaşamış olsalar da, farklı insanların neden düşünceleri değişir, farklı nitelendirir ve tamamen farklı sonuçlar çıkarırlar? Herhangi bir durumda kafamızdan ne gibi düşünceler geçtiği, nasıl düşünmeye alıştığımızı çok bağlıdır; ya da "düşünce tarzımıza". Dahası, düşüncemiz, ömrümüz boyunca geliştirdiğimiz bazı "temel inançlar" ile karakterize edilir (örn. "Harika olmalıyım", "Hata yapamam", Res. 8).



Resim 8 Düşünceler düşünce tarzları ve/veya temel inançlardan etkilenir.

Genel olarak düşünce tarzları ve / veya temel inançlar, tek taraflı olarak çarpıtılabilir ve gerçekliğe dayalı değildir, dolayısıyla düşünce çarpıtmalarına yol açabilir (Res. 9).



Resim 9 Düşünme tarzı ve/ veya temel inançlar bozulabilir

Depresyonda semptomların gelişmesi ve korunmasında rol oynayan birçok çarpık düşünce tespit edilmiştir. Depresyon için MCT tipik depresif düşünce çarpıklıkları hakkında bilgi sağlamayı amaçlamaktadır. Birlikte, gündelik hayatta bozulmaların nasıl çalıştığını ve bunların nasıl tespit edilebileceğini ve değiştirilebileceğini düşüneceğiz. Ayrıca, uzun vadede depresyonu güçlendirecek stratejiler ve varsayımlar üzerinde duracağız.

Sekiz adet MCT toplantısı boyunca aşağıdaki konuların ele alınmasını bekleyebilirsiniz: İlk iki toplantı, zihinsel filtre gibi tipik depresif düşünce çarpıtmalarını, olumlu sonuç vermeyi ve sonuçlara varmayı içeren Düşünme ve Anlandırma hakkında daha fazla ayrıntı sunacak. Diğer dört toplantıda, hafıza, özsaygı, duyguların kabulü ve tipik depresif davranış gibi konuları ele alacağız. (örn. Geri çekilme, ruminasyon).

Metaboliş çalışması oturumunun bir sonraki bölümünde görüşmek üzere! Lütfen grup kurallarını not edin. Bu broşürle ilgili sorularınız varsa, terapistler onlara cevap vermekten mutluluk duyacaktır.

Grup Kuralları

Depresyonda Metabilif Çalışması için (D-MCT)

- (1) Birlikte başlayabilmemiz için lütfen zamanında gelin.
- (2) Katılımcılar ve terapistler, grupta tartışılan tüm kişisel bilgileri gizli tutmayı kabul eder: Grup içinde tartışılan her Şey, grupta kalır!
- (3) Herkesin konuşma veya sessiz kalma hakkı vardır. Herkes ne zaman birŐey söylemek isteyeceğine ve ne kadar paylaşacağına kendisi karar verir.
- (4) Lütfen birbirinize saygılı davranın ve başkalarının görüşlerine saygı gösterin! Eleştirmek istiyorsanız, bireysel değil, belirli davranış veya tartışma noktasına odaklanın.
- (5) Lütfen dinleyin ve başkalarının bitirmesine izin verin!
- (6) Lütfen ilk kişi ile konuşun ("Biz" yerine "ben")
- (7) Hata yapmaktan korkmayın. Hatalar grupta hoş karşılanır çünkü onlardan öğreniriz!
- (8) Birisi diğer yükümlölüklerinden dolayı bir toplantıya katılamazsa veya erken ayrılmak zorunda kalırsa, bunu toplantıdan önce terapistlere söyleyin!
- (9) Kriz durumunda (özellikle ayaktan hastalar için) veya açık sorularınız varsa lütfen oturumdan sonra terapistlerle konuşun (ya da daha sonra, eğer gerekiyse)!