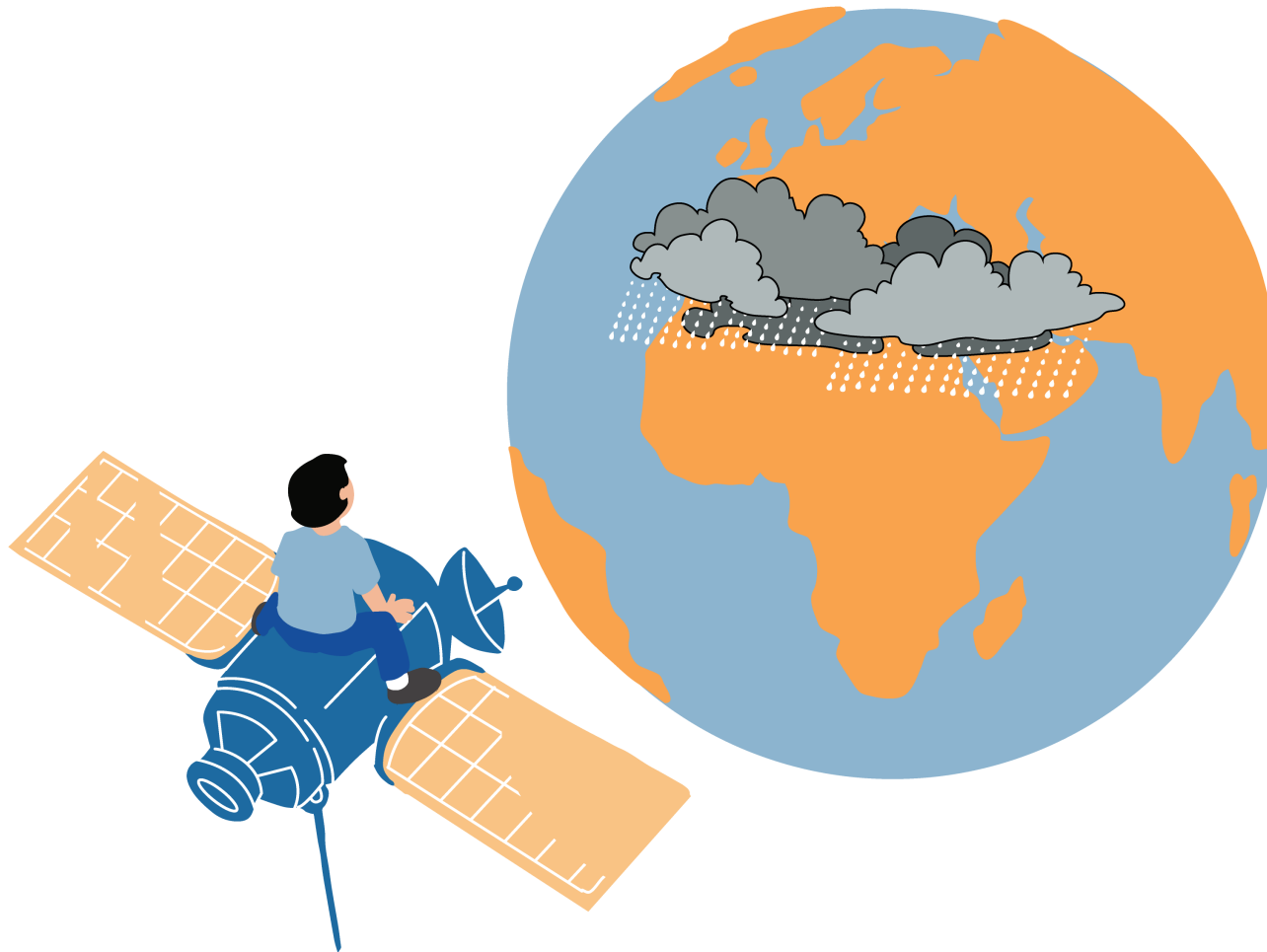




Метакогнітивний тренінг щодо депресії



D-MCT: положення супутника





Сьогоднішня тема





Попереднє заняття

- Які подальші дії ви зробили?
- Чи є у вас запитання або історії успіху?



Навчальне заняття

D-МСТ 1 – Мислення та міркування 1



Який зв'язок між «мисленням і міркуванням» й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.



Який зв'язок між «мисленням і міркуванням» й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.
- Багато з них обробляють інформацію інакше, ніж люди, які не страждають на депресію.



Який зв'язок між «мисленням і міркуванням» й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.
- Багато з них обробляють інформацію інакше, ніж люди, які не страждають на депресію.
- Ці депресивні шаблони мислення часто дуже суб'єктивні. Їх називають «когнітивними викривленнями». Вони можуть сприяти розвитку або підтриманню депресії.



Когнітивні викривлення під час депресії

адаптовано з Hautzinger та Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Ментальна фільтрація
2. Надмірне узагальнення





Ментальна фільтрація або «пошук ложки дьогтю у бочці меду»

адаптовано з Hautzinger та Beck et al., 1979; Burns, 1989





Ментальна фільтрація або «пошук ложки дьогтю у бочці меду»

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Пошук лише негативних деталей і зосередженість на них.





Ментальна фільтрація або «пошук ложки дьогтю у бочці меду»

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Пошук лише негативних деталей і зосередженість на них.
- Сприйняття реальності затуманене, наче у склянку з водою потрапляє крапля чорнила та забарвлює воду.





Ментальна фільтрація або «пошук ложки дьогтю у бочці меду»

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Пошук лише негативних деталей і зосередженість на них.
- Сприйняття реальності затуманене, наче у склянку з водою потрапляє крапля чорнила та забарвлює воду.



Вам знайомі такі відчуття?



Ментальна фільтрація

Приклад

Ситуація: під час групової сесії багато людей слухають вас, але хтось один позіхає і закриває очі.





Ментальна фільтрація

Приклад

Ситуація: під час групової сесії багато людей слухають вас, але хтось один позіхає і закриває очі.

Ментальна фільтрація:

???





Ментальна фільтрація

Приклад

Ситуація: під час групової сесії багато людей слухають вас, але хтось один позіхає і закриває очі.

Ментальна фільтрація:

«Людям зі мною нудно, їм нецікаво мене слухати»





Ментальна фільтрація

Приклад

Ситуація: під час групової сесії багато людей слухають вас, але хтось один позіхає і закриває очі.

Ментальна фільтрація:

«Людям зі мною нудно, їм нецікаво мене слухати»

Які наслідки такої ментальної фільтрації?

???





Ментальна фільтрація

Приклад

Ситуація: під час групової сесії багато людей слухають вас, але хтось один позіхає і закриває очі.

Ментальна фільтрація:

«Людям зі мною нудно, їм нецікаво мене слухати»

Які наслідки такої ментальної фільтрації?

«Я почуваюся погано та невпевнено у собі. Напевно, я більше не прийду».





Ментальна фільтрація

Приклад

Ситуація: під час групової сесії багато людей слухають вас, але хтось один позіхає і закриває очі.

Ментальна фільтрація:

«Людям зі мною нудно, їм нецікаво мене слухати»



Чи виправдана ця думка? Ні! Тому: Про що я можу подумати натомість?



Ментальна фільтрація

Приклад

Про що я можу подумати натомість?

???





Ментальна фільтрація

Приклад

Про що я можу подумати натомість?

«Дехто мене вислухав і відреагував на мої слова. Можливо, не всі відчули, що це для них актуально. Людина, яка позіхнула, можливо, втомилася і це просто не її день. Я не можу очікувати, що кожен буде у захваті».





Ментальна фільтрація

Приклад

Про що я можу подумати натомість?

«Дехто мене вислухав і відреагував на мої слова. Можливо, не всі відчули, що це для них актуально. Людина, яка позіхнула, можливо, втомилася і це просто не її день. Я не можу очікувати, що кожен буде у захваті».

Який результат цієї думки?

???





Ментальна фільтрація

Приклад

Про що я можу подумати натомість?

«Дехто мене вислухав і відреагував на мої слова. Можливо, не всі відчули, що це для них актуально. Людина, яка позіхнула, можливо, втомилася і це просто не її день. Я не можу очікувати, що кожен буде у захваті».

Який результат цієї думки?

«Мене може роздратувати ця людина на мить, але я можу поспілкуватися з іншими учасниками. Я задоволений(а) собою і приходитиму на майбутні сесії».





Ментальна фільтрація

Особистий приклад?

Чи траплялися у вас ситуації, коли ви звертали увагу лише на негативні деталі?





Ментальна фільтрація

Особистий приклад?

Чи траплялися у вас ситуації, коли ви звертали увагу лише на негативні деталі?

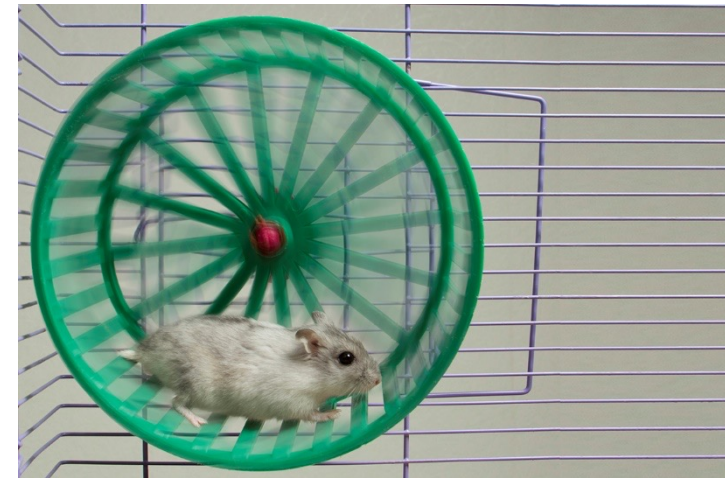
Про що ви могли б подумати натомість?





Надмірне узагальнення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

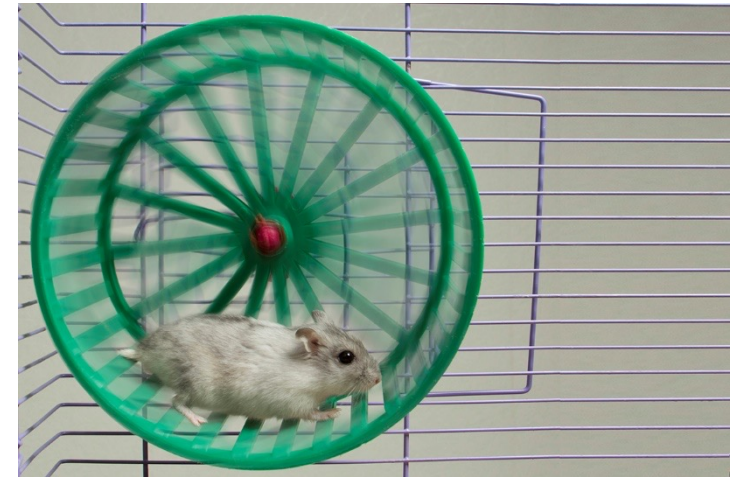




Надмірне узагальнення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Коли одну негативну подію вважають частиною нескінченної чорної смуги невдач.

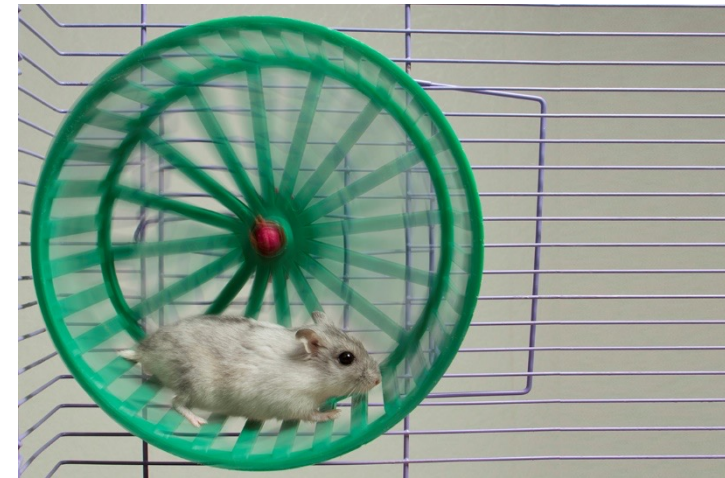




Надмірне узагальнення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Коли одну негативну подію вважають частиною нескінченної чорної смуги невдач.
- В описі таких подій часто фігурують слова «завжди» чи «ніколи» тощо.



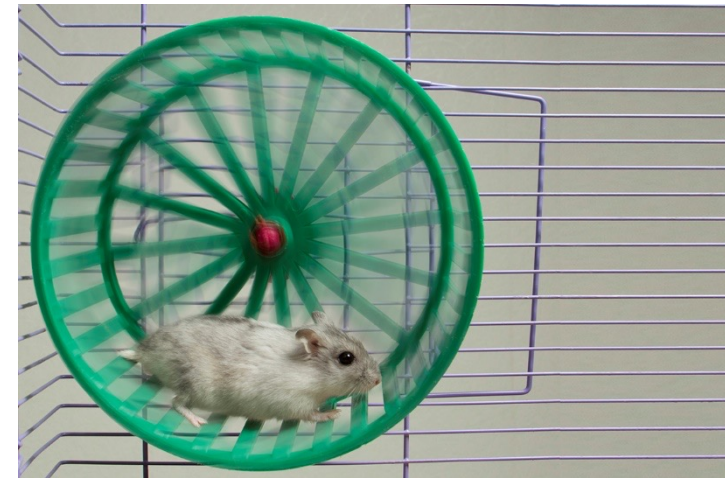


Надмірне узагальнення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Коли одну негативну подію вважають частиною нескінченної чорної смуги невдач.
- В описі таких подій часто фігурують слова «завжди» чи «ніколи» тощо.

Вам знайомі такі відчуття?





Надмірне узагальнення

Приклад



Подія	<i>Надмірне узагальнення</i> Позитивна оцінка
Ви неправильно вжили іншомовне слово.	??? ???



Надмірне узагальнення

Яка оцінка буде більш позитивною?

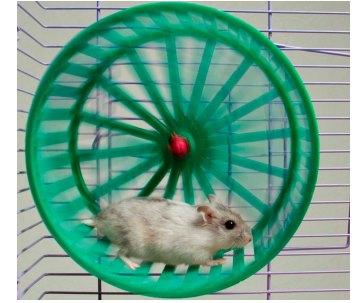


Подія	Надмірне узагальнення Позитивна оцінка
Ви неправильно вжили іншомовне слово.	<p><i>«Я нездара. Я завжди роблю щось не так».</i></p> <p>???</p>



Надмірне узагальнення

Яка оцінка буде більш позитивною?



Подія	Надмірне узагальнення Позитивна оцінка
Ви неправильно вжили іншомовне слово.	<p><i>«Я нездара. Я завжди роблю щось не так».</i></p> <p>«Неправильне використання одного слова не має нічого спільного з моїми розумовими здібностями. Це може трапитися з кожним».</p>



Надмірне узагальнення

Особистий приклад?

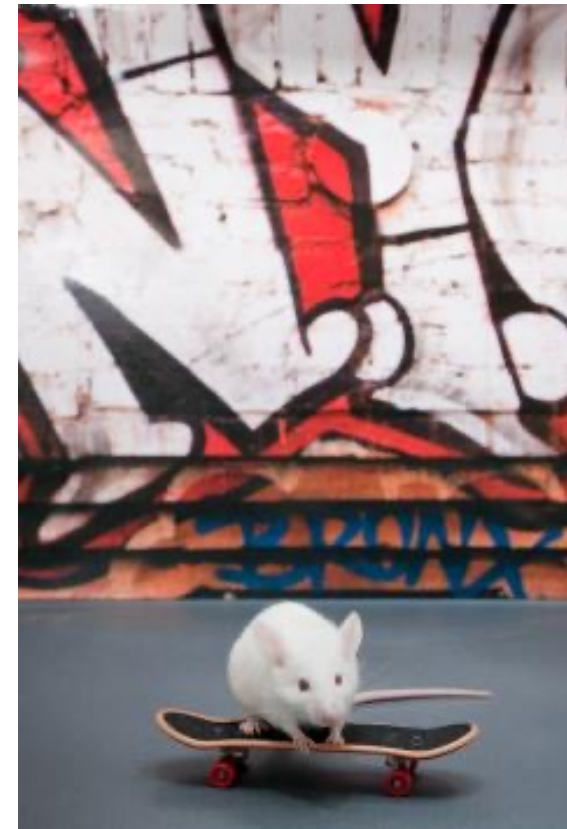


Подія	<i>Надмірне узагальнення</i> Позитивна оцінка
???	??? ???



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

- Вийти з «колеса узагальнення».





Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

1. Оцінюйте конкретну ситуацію, що відбувається тут і зараз.



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

1. Оцінюйте конкретну ситуацію, що відбувається тут і зараз.

Наприклад, якщо день народження друга вилетів у вас з голови, замість казати ...

«Я завжди все забуваю. Погана з мене подруга».





Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

1. Оцінюйте конкретну ситуацію, що відбувається тут і зараз.

Наприклад, якщо день народження друга вилетів у вас з голови, замість казати ...

«Я завжди все забуваю. Погана з мене подруга».



«Цього року її день народження зовсім вилетів у мене з голови. Мені шкода, але я також можу привітати її від щирого серця із запізненням!»



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

2. Зміна точки зору

- Що б ви сказали близькому другові, якби той опинився в такій самій або схожій ситуації?



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

Приклад: ви забули про зустріч.



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

Приклад: ви забули про зустріч.

- Тепер подумайте, наскільки жорстко ви картатимете себе за це.



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

Приклад: ви забули про зустріч.

- Тепер подумайте, наскільки жорстко ви картатимете себе за це.
- Натомість подумайте про те, що ви скажете близькому другові , який забув про зустріч.



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

Приклад: ви забули про зустріч.

- Тепер подумайте, наскільки жорстко ви картатимете себе за це.
- Натомість подумайте про те, що ви скажете близькому другові , який забув про зустріч.
- Напевно, ви б підбадьорили його.



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

Приклад: ви забули про зустріч.

- Тепер подумайте, наскільки жорстко ви картатимете себе за це.
- Натомість подумайте про те, що ви скажете близькому другові , який забув про зустріч.
- Напевно, ви б підбадьорили його.

Особистий приклад?



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

3. У ході експерименту дізнайтеся, чи всі думають так само як ви?



Як ви можете більш позитивно оцінити ситуацію?

3. У ході експерименту дізнайтеся, чи всі думають так само як ви?

Порадьтеся з людиною, якій довіряєте і з якою теж таке траплялося про те, як вони оцінювали ситуацію (наприклад: пацієнтка позіхала і закривала очі під час групової терапії. Чому, на вашу думку, вона позіхала і закривала очі?).



Ментальна фільтрація, надмірне узагальнення

Що ще допоможе у разі викривленої оцінки ситуації?





Що ще допоможе у разі викривленої оцінки ситуації?

Якщо ви помітите, що один негативний аспект події затьмарює всі позитивні аспекти (тобто «пошук ложки дьогтю в бочці меду»), спробуйте довести ситуацію до абсурду або посміятися над нею.

Посмійтеся над своїми когнітивними викривленнями! Це допоможе вам подивитися на ситуацію під іншим кутом.





Свідоме перебільшення

Приклад

Подія	Депресивна оцінка
Цього року ви зробили усі ялинкові прикраси власними руками. Ви помітили, що різдвяна кулька має неправильну форму.	«Я невдаха, в мене нічого не виходить. Різдво зіпсовано».

Свідоме перебільшення:

???





Свідоме перебільшення

Приклад

Подія	Депресивна оцінка
Цього року ви зробили усі ялинкові прикраси власними руками. Ви помітили, що різдвяна кулька має неправильну форму.	«Я невдаха, в мене нічого не виходить. Різдво зіпсовано».

Свідоме перебільшення:

Знайомий помічає, що різдвяна кулька має неправильну форму. Він у захваті від вашого творчого підходу до «традиційних прикрас» і виготовляє подібні прикраси на продаж. Ваші прикраси стають популярними, і вся країна прикрашена різдвяними кульками неправильної форми.





Висновки з навчання



Висновки з навчання

- Звертайте увагу на свої депресивні оцінки (ментальну фільтрацію та надмірне узагальнення) у повсякденному житті!



Висновки з навчання

- Створюйте більш позитивні оцінки. Наприклад:



Висновки з навчання

- Створюйте більш позитивні оцінки. Наприклад:
- Уникайте узагальнень (наприклад, «ніколи» або «завжди»). Оцінюйте конкретну ситуацію, що відбувається тут і зараз!



Висновки з навчання

- Створюйте більш позитивні оцінки. Наприклад:
- Уникайте узагальнень (наприклад, «ніколи» або «завжди»). Оцінюйте конкретну ситуацію, що відбувається тут і зараз!
- Подивіться на ситуацію під іншим кутом («Що б я сказав(ла) близькому другові, якби той опинився в такій самій або схожій ситуації?»).



Висновки з навчання

- Створюйте більш позитивні оцінки. Наприклад:
- Уникайте узагальнень (наприклад, «ніколи» або «завжди»). Оцінюйте конкретну ситуацію, що відбувається тут і зараз!
- Подивіться на ситуацію під іншим кутом («Що б я сказав(ла) близькому другові, якби той опинився в такій самій або схожій ситуації?»).
- Подивіться на ситуацію з іншого боку, спробувавши навмисно перебільшити свою оцінку (уявіть абсурдну або кумедну ситуацію).



Висновки з навчання

- Створюйте більш позитивні оцінки. Наприклад:
- Уникайте узагальнень (наприклад, «ніколи» або «завжди»). Оцінюйте конкретну ситуацію, що відбувається тут і зараз!
- Подивіться на ситуацію під іншим кутом («Що б я сказав(ла) близькому другові, якби той опинився в такій самій або схожій ситуації?»).
- Подивіться на ситуацію з іншого боку, спробувавши навмисно перебільшити свою оцінку (уявіть абсурдну або кумедну ситуацію).
- Протестуйте реальність, попросивши інших оцінити ситуацію та поділитися тим, як вони її сприймають.



Закріплення матеріалу

- Що з почутого сьогодні було для вас найважливішим?
- Яку вправу на когнітивне спотворення ви хочете виконати як домашнє завдання?



Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб **оцінити** тренінг!
- **Ваша думка важлива** для постійної **оптимізації** контенту.
- Опитування **анонімне**.

→ Щоб пройти опитування,
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. **ДЯКУЄМО!**

https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_doFh3BQ6SUscA3I





Для тренерів:

Роздайте робочі аркуші та представте наш додаток COGITO, який можна завантажити безкоштовно.



www.uke.de/mct_app





Дякуємо за увагу!

