

Чому нас хвилює «мислення та міркування» під час депресії?

- 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 1. «Перебільшення або применшення»

Що таке «перебільшення або применшення»?

- Роздування масштабу та серйозності ваших помилок і проблем
- Применшення власних здібностей або сприйняття їх як неважливих

Впродовж наступного тижня звертайте увагу на ситуації, у яких ви схильні до перебільшення або применшення, і опишіть приклад однієї з таких ситуацій на наведених далі сторінках. Ось приклади такої ситуації.

(1) Перебільшення

Приклад

Ви не можете згадати ім'я людини, яку збираєтеся представити групі. Ви думаєте:

«О ні, це дуже незручно. Мабуть, вона думає, що не подобається мені й що я не хочу, щоб вона була тут. Як неввічливо з мого боку».

Вам знайомі такі відчуття? Ви коли-небудь перебільшували масштаби своїх проблем чи помилок?

Як ці думки впливають на ваші емоції та поведінку в короткостроковій і довгостроковій перспективі?

Приклад

«Мені соромно. Я почуваюся невпевнено. Краще було б тримати язик за зубами. Я уникатиму цієї людини в майбутньому».

Ваша ситуація:

Що свідчить про те, що ваша оцінка є перебільшенням?

Приклад

«Людина представилася і брала активну участь у розмові. Здавалося, що вона весела і що її не хвилював інцидент».

Що у вашій ситуації свідчило про те, що ваша оцінка була перебільшенням?

Якою була б більш корисна оцінка?

Приклад

«Кожен іноді забуває ім'я людини. Не варто перетворювати це на трагедію. Саме для цього і вигадали бейджіки з іменами».

Чи можете ви уявити собі більш корисну оцінку у вашій ситуації?

Що б ви сказали хорошому другові в аналогічній ситуації (погляд на ситуацію під іншим кутом)?

(2) Применшення

Приклад

Ви допомогли другу замінити заднє колесо на велосипеді. Він хвалить вас за ваші здібності, але ви думаєте:
«Це може зробити кожен. Це не так уже й важливо».

Вам знайомі такі думки? Згадайте ситуацію, в якій сприймали свої здібності як неважливі

Як ці думки впливають на ваші емоції та поведінку?

Приклад

«Моя самооцінка залишається низькою. Я не можу радіти компліментам чи використати їх у майбутньому, оскільки я не вірю, що це правда».

Якими є наслідки таких думок у вашій ситуації?

Що свідчить про те, що ваша оцінка є применшенням?

Приклад

«Мені часто говорили, що я добре ремонтую велосипеди. Багато технічних знань я здобув самостійно. Багато людей не так добре знаються на цьому».

Що у вашій ситуації свідчило про те, що ваша оцінка була применшенням?

Якою була б більш корисна/реалістична оцінка?

Приклад

«Я добре латаю велосипедні шини. Оскільки мені не потрібна допомога, я можу запропонувати її іншим. Заднє колесо зазвичай важко заладати».

Ваша ситуація: яка альтернативна думка може бути корисною?

Когнітивні викривлення 2. Депресивний стиль атрибуції

Що таке «депресивний стиль атрибуції»?

- Атрибуція — це власне пояснення ситуації (наприклад, звинувачення себе чи інших)
- Ми часто не помічаємо, що схожі ситуації можуть траплятися з абсолютно різних причин. Крім того, часто ситуації супроводжуються кількома чинниками. Однак багато людей схильні зосереджуватися виключно на суб'єктивних поясненнях.

Приклад атрибуції

- Ви домовилися з другом про зустріч, але він не прийшов і не відповідає на дзвінки.

Можливі атрибуції ...

Я	→	«Йому на мене байдуже».
Інші	→	«Він забудькуватий».
Ситуація	→	«У нього спустило колесо в автомобілі».

→ Усі пояснення однобічні!!!**Як це пов'язано з депресією?**

Багато людей з депресією схильні оцінювати складні події однобічно й знаходити загальні причини для їх пояснення.

- Невдачі зазвичай приписують собі.
- Успіх приписують вдалому збігу обставин / удачі (іншим) або розглядають як незначний («це може зробити будь-хто»).

Такий депресивний стиль атрибуції не відображає реальність і також може сприяти шкідливій поведінці та зниженню самооцінки!

Вам знайомий такий стиль атрибуції?

Звертайте увагу на ситуації у повсякденному житті, коли ви стикаєтеся з таким стилем атрибуції. Уникайте загальних атрибуцій:

- Розгляньте різні можливі причини ситуації (тобто себе, інших, обставини). У разі негативних подій починайте з обставин, а у разі позитивних — із себе!
- Спробуйте поглянути на ситуацію з іншого боку (що б ви подумали, якби хтось інший опинився в подібній ситуації?).
- Подумайте, як ваш депресивний стиль атрибуції впливає на вашу поведінку і які можливі довгострокові наслідки.

Ось приклади такої ситуації.

(1) Негативна подія**Приклад**

Подруга неприємно здивована вашим спонтанним візитом.

Суб'єктивна атрибуція:

«Їй неприємна моя присутність, я їй заважаю».

Ваша ситуація:

Однобічна атрибуція:

Як ця атрибуція впливає на ваші настрої та поведінку в короткостроковій і довгостроковій перспективі?

Приклад

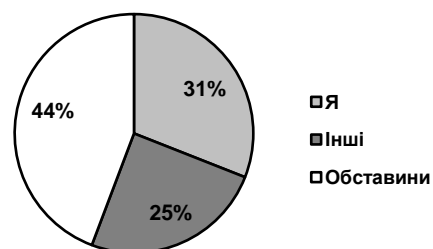
«Я відчуваю, що мені не раді. Я відсторонююся від подруги та інших знайомих. Я обмежую свої соціальні контакти й отримую менше позитиву».

Ваш приклад: які наслідки такого стилю атрибуції?

Збалансована атрибуція — як я, інші та обставини сприяли цій ситуації:

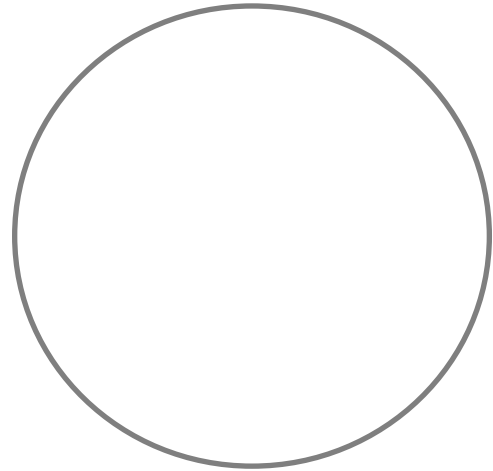
Приклад

*«Мабуть, я застала її зненацька.
Можливо, вона була дуже зайнята,
або я прийшла невчасно».*



Ваш приклад:

Наскільки важливий кожен із цих аспектів?
Можливо, до цієї ситуації причетні кілька обставин чи кілька осіб?
Ви можете показати це, створивши кругову діаграму в порожньому колі.



Як збалансована атрибуція впливає на вашу поведінку в короткостроковій і довгостроковій перспективі?

Приклад

«Я не відчуваю, що мені не раді, і надалі спілкуюся з подругою. Я запитую, коли їй зручно зустрітися. Я підтримую соціальні контакти. Я отримую позитивні враження від спілкування з іншими».

Ваша ситуація: які наслідки такого стилю атрибуції?

(2) Позитивна подія**Приклад**

Ви приготували для друзів вечерю, і всі в захваті від ваших кулінарних здібностей.

Суб'єктивна атрибуція:

«Я просто все робила за рецептом».

Ваш приклад:

Суб'єктивна атрибуція:

Як ця атрибуція впливає на вашу поведінку в короткостроковій і довгостроковій перспективі?

Приклад

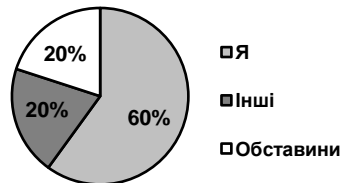
«Моя самооцінка не підвищилася. Я не можу радіти високій оцінці моїх кулінарних здібностей. Я не відчуваю бажання знову готувати для друзів або продовжувати займатися цим хобі».

Ваш приклад:

Збалансована атрибуція — як я, інші та обставини сприяли цій ситуації:

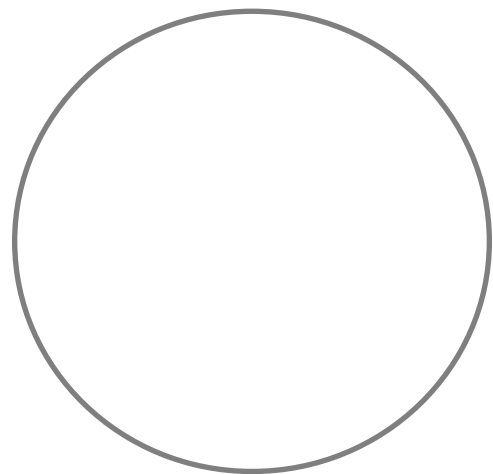
Приклад

«Я попередньо спробувала цей рецепт. Без допомоги ХҮ я б не впоралась, а сам рецепт дуже легкий».



Ваш приклад:

Наскільки важливий кожен із цих аспектів?
 Можливо, до цієї ситуації причетні кілька обставин чи кілька осіб?
 Ви можете показати це, створивши кругову діаграму в порожньому колі.



Які наслідки має ця атрибуція для вашої поведінки в короткостроковій і довгостроковій перспективі?

Приклад

«Мої самооцінка та настрої підвищилися. Я маю бажання знову готувати для друзів».

Ваша ситуація: які наслідки такого стилю атрибуції?

Огляд**Висновки з навчання**

- Звертайте увагу на перебільшення своїх помилок і применшення сильних сторін та успіхів.
- Намагайтеся уникати однобічних оцінок і надмірних узагальнень у повсякденному житті.
- Намагайтеся реалістично оцінювати повсякденні ситуації. Ви не завжди винні, коли щось йде не так. Подумайте про інші чинники, які могли вплинути на ситуацію.
- Подумайте, що б ви сказали комусь іншому в подібній ситуації.
- Однобічна оцінка подій може сприяти шкідливій поведінці та зниженню самооцінки.
- Перш ніж прийняти рішення, подумайте про наслідки (для поведінки, настрою, самооцінки) причинно-наслідкових зв'язків, які ви встановлюєте!

Коментарі

Відкриті питання, проблеми, які виникли, або досвід, про який ви хотіли б розповісти на наступній зустрічі:

Інші коментарі:

ДОДАТОК

Якщо вам важко заповнити додаткові форми або потрібна додаткова підтримка, завантажте безкоштовний додаток COGITO — допоміжний ресурс для тренінгу D-MCT. У додатку доступно по 1–2 вправи на день, залежно від вибраного пакета. Вправи можна адаптувати і зберегти до обраних. Більше вправ доступні у розділі «Бібліотека». Окрім D-MCT, особливо рекомендуємо виконати вправи з категорії «Самоцінність і настрої».

Ось посилання на додаток:

