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 також називають «когнітивними викривленнями». Вони можуть сприяти розвитку або підтриманню депресії.

Когнітивні викривлення 1. «Установки повинності»

Що таке «установки повинності» або «надвисокі стандарти», які ми ставимо перед собою?

- Намагання підштовхнути себе, використовуючи твердження «треба», «повинен(на)» або «мушу».
- Установлення суворих правил і стандартів не залишає місця для експромтів!

Вам знайомі такі відчуття? Впродовж наступного тижня звертайте увагу на ситуації, в яких ви ставите завищені вимоги до себе. Ось приклад такої ситуації.

Приклад

«Я завжди маю приходити на зустрічі вчасно».

Вам знайоме таке твердження? Які завищені вимоги до себе ви ставите?

_____

_____

_____

Чому, на вашу думку, важливо дотримуватися цих вимог?

Приклад

«Запізнюватися не можна. Неввічливо змушувати людей чекати. Вони можуть подумати, що вони не важливі для мене, або подумати, що я неорганізована людина і що на мене не можна покластися».

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Метакогнітивний тренінг щодо депресії; 2022

Чому, на вашу думку, важливо дотримуватися цих вимог?

_____

_____

_____

Які переваги та недоліки мають завищені вимоги?

Приклад

Переваги:
«Мене вважають дуже надійною людиною та хвалять за це. Мені приємно, що інші відчувають, що на мене можна покластися».

Недоліки:
«Я перебуваю у стресі, бо перед кожною зустріччю мушу пильно стежити за годинником. Мене мучить совість, коли я запізнююся на зустріч, навіть якщо інша людина не зважає на це».

Ваші вимоги до себе:
Переваги:

_____

_____

_____

Недоліки:

_____

_____

_____

Яка оцінка була б більш позитивною?

Приклад

«Не так уже й важливо все встигати вчасно. Наприклад, важливіше встигнути на співбесіду, ніж на шашлики до друзів. Я намагаюся приходити вчасно. Якщо стануться обставини, які від мене не залежать, я можу попередити іншу людину про запізнення, або вибачитися, коли прийду».

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Метакогнітивний тренінг щодо депресії; 2022

У вашій ситуації: Яка оцінка була б більш позитивною?

_____

_____

_____

Когнітивні викривлення 2. «Знецінення позитивного досвіду»

Що таке «знецінення позитивного досвіду»?

- Ознаки «знецінення позитивного досвіду»:
  (1) Очікування критики.
  (2) Знецінення похвали (заперечення або применшування позитивного досвіду чи сприйняття його як винятку).

Вам знайомі такі відчуття? Впродовж наступного тижня звертайте увагу на похвалу, яку ви не змогли прийняти, або на критику, яку ви прийняли ще до того, як її було озвучено.

(1) Знецінення похвали

Приклад

Вас хвалять за вашу роботу, і ви думаєте:
«Вони просто мені лестять».
«Вони не були чесними».

Як думки вплинули на ваш настрій і самооцінку?
«Я почуваюся непотрібним і демотивованим. Моя самооцінка падає».

В якій ситуації ви не змогли прийняти похвалу? Що ви подумали?

_____

_____

_____

Як ці думки вплинули на ваш настрій і самооцінку?

_____

_____

_____

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Метакогнітивний тренінг щодо депресії; 2022

Що б ви мали зробити або на що звернути увагу в цій ситуації, щоб «заслужити» похвалу?

Чи доцільно орієнтуватися на цей стандарт? Ви хочете цього?

Приклад

Якщо ви цього не хочете, то що яка оцінка може бути більш конструктивною?
«Приємно, що хтось визнає моє досягнення!»

Як думки вплинули на ваш настрій і самооцінку?
«Я пишаюся собою і відчуваю впевненість у своїх силах. Я маю мотивацію продовжувати свою роботу».

Яка оцінка була б більш корисною у вашій ситуації?

Як би вона вплинула на ваш настрій і самооцінку?

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Метакогнітивний тренінг щодо депресії; 2022

_____

(2) Передчасне очікування критики

Приклад

Вас критикують, і ви думаєте:
«Інші бачать мене наскрізь. Гріш мені ціна …».

Як думки вплинули на ваш настрій і самооцінку?
«Моя самооцінка знизилася, я відчуваю себе нікчемою. Мене ніхто не приймає».

Яка оцінка може бути більш конструктивною?
«Можливо, людина просто не в гуморі».
«Чи можу я почерпнути щось корисне з критики?»

У якій ситуації ви передчасно прийняли критику?

_____

_____

_____

Ваша ситуація: як ці думки вплинули на ваш настрій та самооцінку?

_____

_____

_____

Яка оцінка була б більш корисною?

_____

_____

_____

Як би вона вплинула на ваш настрій та самооцінку?

_____

_____

_____

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Метакогнітивний тренінг щодо депресії; 2022

Які думки могли б допомогти вам навчитися приймати похвалу, тобто компліменти, у майбутньому?

Приклад

«Коли мене хвалять, мені хочуть зробити приємно. Я можу зрадіти похвалі та

Які ще більш корисні думки ви можете додати?

_____

_____

_____

Що допоможе вам краще справлятися з критикою в майбутньому?

Приклад

Відрізняти критику:
«Люди мають на увазі певну мою поведінку, а не мене як особистість!».

Які ще більш корисні оцінки ви можете додати?

_____

_____

_____

Когнітивні викривлення 3. «Чорно-біле мислення»

Що таке «чорно-біле мислення»?

- Коли щось неідеально (вимоги не виконано на 100%), ми переконані, що зазнали повної невдачі!
- Наче наш внутрішній критик хоче, щоб ви вірили, що все в житті тільки чорне чи біле.

Наведіть приклади, коли виконання чогось «наполовину» вже є кроком у правильному напрямку.

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Метакогнітивний тренінг щодо депресії; 2022

Приклад

Вивчення мови:

«Мову вивчають поступово, краще почати з 1%, наприклад, з 10 слів, ніж не зробити нічого на 100%!»

Особисті приклади:

_____

_____

_____

Огляд

Висновки з навчання

- Звертайте увагу на «установки повинності», «чорно-біле мислення» та «знецінення позитивного досвіду» у повсякденному житті.
- Знайдіть правильну міру для своїх цілей — будьте чесними до себе, щоб задовольнити власні потреби.
- А також прощайте себе, коли помічаєте, що потрапляєте у паску когнітивних викривлень.
- Застосовуйте стратегії, щоб уникнути знецінення позитивного досвіду, і практикуйте їх. Наприклад:
  - Відрізняйте критику конкретної поведінки від критики вас як людини.
  - Шукайте у критиці конструктивні частини.
  - Приймайте похвалу як подарунок
  - Радійте похвалі та не знецінюйте її.

Коментарі

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

_____

_____

_____

_____

_____

_____

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Метакогнітивний тренінг щодо депресії; 2022

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 настрій».

Ось посилання на додаток:

©Jelinek • Hauschildt • Moritz • Schneider, Метакогнітивний тренінг щодо депресії; 2022