

Інформаційний аркуш

Метакогнітивний тренінг щодо депресії (D-MCT)



Шановні пацієнти!

Метакогнітивний тренінг щодо депресії (D-MCT) — це груповий тренінг, розроблений спеціально для людей, які страждають від симптомів депресії.

У цьому буклеті міститься найважливіша інформація про зміст і проходження групового тренінгу, а також деякі основи метакогнітивного тренінгу щодо депресії (D-MCT). По можливості уважно прочитайте інформаційний аркуш перед першим заняттям.

Коли і де відбувається груповий тренінг?

Коли: _____

Де: _____

Контактна особа: _____

Що таке метакогнітивний тренінг?

«Мета» (Meta) з грецької означає «вище» або «над», а «когніцію» (Cognitio) з латинської означає «мислення». Якщо ми складемо їх разом, то отримаємо слово «метакогніція», тобто «мислення про мислення». У ході метакогнітивного тренінгу ми розглянемо процеси мислення на відстані, так би мовити з положення супутника (рис. 1). Насамперед нас цікавлять шаблони мислення, які відіграють важливу роль у розвитку та підтримці депресії.



Рисунок 1. Вигляд з положення супутника

Який зв'язок між мисленням і депресією?

Щоб зрозуміти, як мислення пов'язано з депресивними емоціями та поведінкою, хочемо навести вам приклад:

уявіть, що може статися, якщо гарний друг не передзвонив комусь, щоб привітати з днем народження. Емоційна реакція на таку ситуацію буде дуже індивідуальною: Одна людина може розлютитися, друга відреагувати спокійно, а третя — злякатися чи засмутитися (рис. 2).



Одна подія — багато можливих емоцій...

Близький друг не подзвонив привітати з днем народження.

Можливі реакції



Рисунок 2. Чотири різні емоційні реакції на ту саму ситуацію

Як ви думаєте, що зробить розлючена людина? Вона може написати гнівливого листа або припинити спілкування. Як би поводитися люди, в яких реакцією бути спокій, страх або сум?

Людина, реакцією якої є спокій, ймовірно, спокійно відсвяткує свій день народження. Тоді як людина, реакцією якої є страх, може почати хвилюватися, що з другом щось трапилось. Людина, реакцією якої є сум, може плакати і жувати «мисленнєву жуйку» про те, що вона більше нічого не значить для свого друга чи подруги (рис. 3).



Одна подія — багато можливих стилів поведінки...

Близький друг не подзвонив привітати з днем народження.

Можливі реакції

лють	спокій	страх	сум
написати гнівного листа	святкувати день народження	хвилюватися	плакати і жувати «мисленнєву жуйку»

Рисунок 3. Чотири різні емоційні та поведінкові реакції на ту саму ситуацію

Чому люди реагують на ту саму подію з настільки різними емоціями і відповідно демонструють різну поведінку? У чому причина? Різні люди по-різному оцінюють одну і ту саму ситуацію, а також виносять з неї різні висновки (рис. 4).



Що спричиняє різні реакції?

Близький друг не подзвонив привітати з днем народження.

Різні думки, оцінки та висновки!

лють	спокій	страх	сум
написати гнівного листа	святкувати день народження	хвилюватися	плакати і жувати «мисленнєву жуйку»

Рисунок 4. Різні думки, оцінки та висновки можуть спричинити відмінності в емоціях і поведінці

Що може подумати людина, яка сердиться в цій ситуації? Що може подумати спокійна, налякана або сумна людина (рис. 5)?



Одна подія — багато можливих думок...

Близький друг не подзвонив привітати з днем народження.

???	???	???	???
лють	спокій	страх	сум
написати гнівного листа	святкувати день народження	Хвилюватися	плакати і жувати «мисленневу жуйку»

Рисунок 5. Які думки можуть стояти за кожною реакцією?

Розлючена людина може подумати: «Цей ідіот завжди думає тільки про себе. Він ніколи не думає про інших. Я не хочу більше з ним дружити. Це була остання крапля». Тоді як людина, яка реагує спокійно, напевно думає, що такій поведінці можна знайти просте пояснення: «Можливо, у нього розрядився телефон, він загубив календар, він у відпустці або переживає сильний стрес». Людина, яка відчуває тривогу, може подумати: «Мабуть, з ним сталося щось погане»!, а людина, яка засмутилася, може подумати: «Він забув про мене, бо йому немає діла до мене» (рис. 6).



Одна подія — багато можливих думок...



Рисунок 6. Чотири можливі думки, емоції та поведінка у тій самій ситуації

Загалом наші оцінки впливають на те, які емоції ми відчуваємо та як поводимося. І навпаки, наші почуття також впливають на наші думки. Саме тому більшості людей важче підтримувати позитивні, радісні думки, коли вони перебувають у пригніченому, сумному настрої. Поганий настрій, у свою чергу, призводить до нагромадження негативних думок. Наша поведінка також може впливати на наші думки: наприклад, часто приємні заняття супроводжуються позитивними почуттями. Емоції, думки та поведінка взаємозалежні (рис. 7).



Зв'язок між почуттями, думками та поведінкою

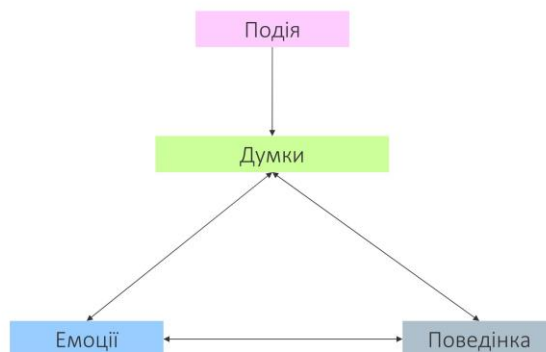


Рисунок 7. Взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою

Думки, які виникають у нас у певній ситуації, багато в чому залежать від того, як ми звикли думати, нашого так званого «стилю мислення». Крім того, наше мислення формують певні «основні переконання», які ми розвиваємо протягом життя (наприклад, «Я маю все робити ідеально», «Я не можу припускатися помилок», рис. 8).



Як виникають наші думки?

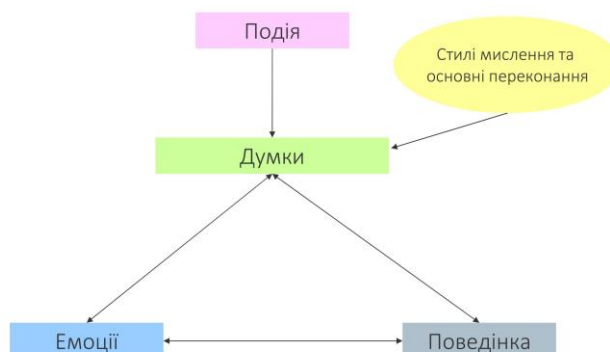


Рисунок 8. На думки впливають стилі мислення та (або) основні переконання

Загалом, стилі мислення та (або) основні переконання можуть бути спотвореними, суб'єктивними та відірваними від дійсності (рис. 9). Це називається «когнітивним спотворенням».



Основні переконання мають здатність до спотворення!

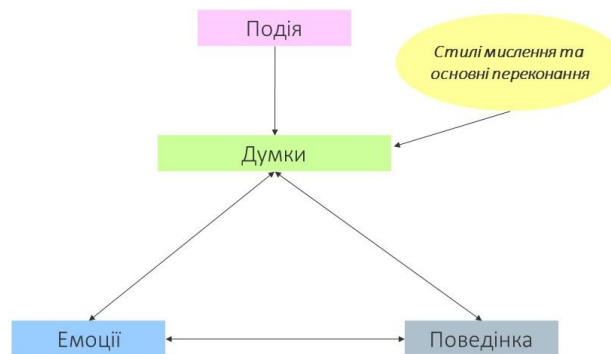


Рисунок 9. Стилі мислення та (або) основні переконання можуть бути спотвореними

Під час депресії може бути виявлено низку когнітивних викривлень, які сприяють розвитку та підтримці розладу. D-MCT передає знання про ці типи для депресії когнітивні викривлення. У ході тренінгу ми розглянемо, як когнітивні викривлення трапляються в повсякденному житті, як їх розпізнати та змінити. Крім того, ми обговоримо стратегії та припущення, які посилюють депресію в довгостроковій перспективі. У ході восьми занять D-MCT ми розглянемо такі теми: Мислення та міркування, пам'ять, самоцінність, сприйняття емоцій і типова для депресії поведінка (наприклад, відстороненість, нав'язливі думки). Кожне друге заняття стосується мислення та міркування, а також типових для депресії когнітивних викривлень, наприклад ментальної фільтрації (надмірного зосередження уваги на окремих негативних аспектах) або знецінення позитивного досвіду чи похвали. На інших чотирьох заняттях ми розглядаємо інші теми (пам'ять, самоцінність, сприйняття емоцій і типова для депресії поведінка).

З нетерпінням чекаємо на вас на наступному занятті метакогнітивного тренінгу! Також ознайомтеся з правилами групи. Якщо у вас виникнуть запитання щодо цього буклету, тренери групи радо дадуть відповідь.