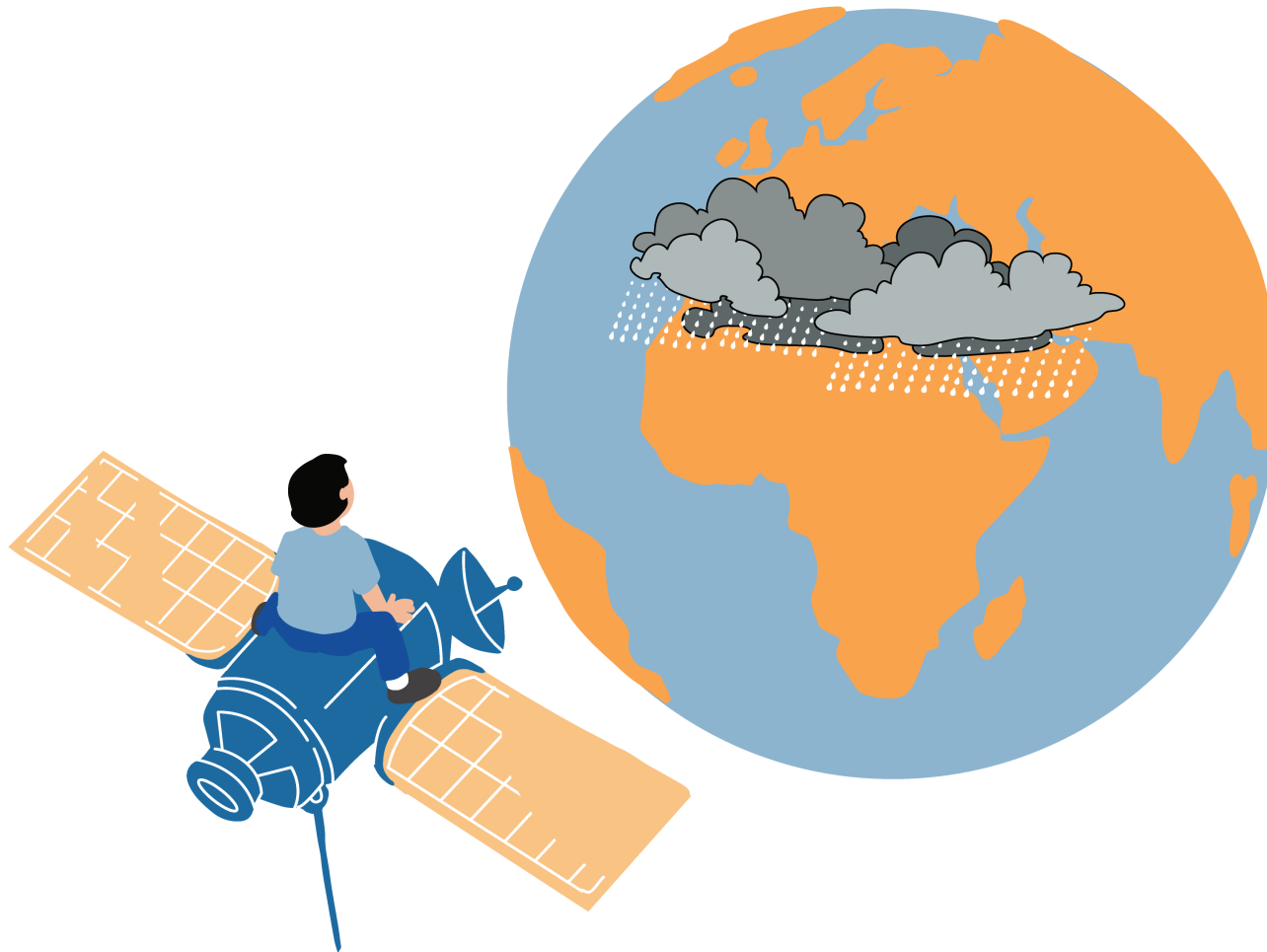




Метакогнітивний тренінг щодо депресії



D-MCT: положення супутника





Сьогоднішня тема

Депресія

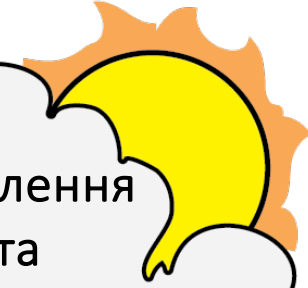
Сприйняття
емоцій

Пам'ять

Мислення
та
міркування

Поведінка

Самоцінність





Попереднє заняття

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



Навчальне заняття

D-МСТ 7 – Мислення та міркування 4



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



Поспішні висновки



Поспішні висновки

Поспішні висновки = прийняття рішень на основі занадто малого обсягу інформації.



Поспішні висновки та депресія

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



Поспішні висновки та депресія

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

- Тлумачення чогось у негативному ключі без чітких фактів, які підтверджують цей висновок.



Поспішні висновки та депресія

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

- Тлумачення чогось у негативному ключі без чітких фактів, які підтверджують цей висновок.
- Типові стратегії депресивного мислення:
 1. Читання негативних думок інших людей
 2. Передбачення майбутнього



Поспішні висновки та депресія

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

1. Читання негативних думок інших людей:





Поспішні висновки та депресія

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

1. Читання негативних думок інших людей:

- Читання чужих думок або припущення, що інші погано думають про вас.





Поспішні висновки та депресія

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

1. Читання негативних думок інших людей:

- Читання чужих думок або припущення, що інші погано думають про вас.
- Думки про те, що хтось вас засуджує, без їхнього відома.





Поспішні висновки та депресія

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

1. Читання негативних думок інших людей:

- Читання чужих думок або припущення, що інші погано думають про вас.
- Думки про те, що хтось вас засуджує, без їхнього відома.

Вам знайомі такі відчуття?





Читання негативних думок інших людей

Яка оцінка буде більш позитивною?



Подія	Читання негативних думок	Читання позитивних або нейтральних думок
Люди стоять разом і сміються. Вони дивляться на вас.	???	???



Читання негативних думок інших людей

Яка оцінка буде більш позитивною?



Подія	Читання негативних думок	Читання позитивних або нейтральних думок
Люди стоять разом і сміються. Вони дивляться на вас.	«Вони сміються з мене, тому що я їм не подобаюся».	???



Читання негативних думок інших людей

Яка оцінка буде більш позитивною?



Подія	Читання негативних думок	Читання позитивних або нейтральних думок
Люди стоять разом і сміються. Вони дивляться на вас.	«Вони сміються з мене, тому що я їм не подобаюся».	«Вони говорять про щось кумедне». «Вони раді мене бачити!»



Поспішні висновки:

Читання негативних думок інших людей

АБО: «проєктування» своїх думок на інших людей





Поспішні висновки:

Читання негативних думок інших людей

АБО: «проєктування» своїх думок на інших людей

Те, як я бачу себе, і те, як мене бачать інші,
відрізняються!





Поспішні висновки:

Читання негативних думок інших людей

АБО: «проєктування» своїх думок на інших людей

Те, як я бачу себе, і те, як мене бачать інші,
відрізняються!

- Коли я відчуваю себе нікчемою, потворою тощо, інші можуть сприймати мене по-іншому.





Поспішні висновки: Читання негативних думок інших людей

- Чи корисно намагатися вгадати думки інших людей?





Поспішні висновки: Читання негативних думок інших людей

- Чи корисно намагатися вгадати думки інших людей?
 - Переваги? Ризики?





Поспішні висновки: Читання негативних думок інших людей

- Чи корисно намагатися вгадати думки інших людей?
 - Переваги? Ризики?
 - Якщо ми маємо рацію, то можемо за потреби скоригувати свою поведінку (наприклад, триматися подалі від «ворогів»). Проте якщо ми помиляємося, це може спричинити зайві хвилювання і стрес.





Поспішні висновки:

Читання негативних думок інших людей

- Чи корисно намагатися вгадати думки інших людей?
 - Переваги? Ризики?
 - Якщо ми маємо рацію, то можемо за потреби скоригувати свою поведінку (наприклад, триматися подалі від «ворогів»). Проте якщо ми помиляємося, це може спричинити зайві хвилювання і стрес.
- Чи можу я знати, що думає інша людина?





Поспішні висновки:

Читання негативних думок інших людей



- Чи корисно намагатися вгадати думки інших людей?
 - Переваги? Ризики?
 - Якщо ми маємо рацію, то можемо за потреби скоригувати свою поведінку (наприклад, триматися подалі від «ворогів»). Проте якщо ми помиляємося, це може спричинити зайві хвилювання і стрес.
- Чи можу я знати, що думає інша людина?
 - Якщо я добре знаю цю людину, ймовірність є високою. Однак я не можу знати уф 100%, що думають інші.



Вправа: «Про що думає художник?»



Вправа: «Про що думає художник?»

- Намагайтеся підібрати назву класичної картини й виключити неправильні назви.
- Обговоріть аргументи *за* і *проти* запропонованих назв.
- Зверніть увагу на деталі картини, які явно не підходять для можливих назв.



- a. Втома від життя
- b. У пам'ять про померлих
- c. Двоє, що споглядають місяць
- d. Сонячне затемнення



- a. Втома від життя
- b. У пам'ять про померлих
- c. Двоє, що споглядають місяць
(Каспар Давид Фрідріх, 1819 р.)
- d. Сонячне затемнення



- a. Змішувач отрути з Саламанки
- b. Севільський водонос
- c. Дегустація вин у Малазі
- d. Алкоголік з Мадрида



- a. Змішувач отрути з Саламанки
- b. Севільський водонос
(Дієго Веласкес, 1623 р.)
- c. Дегустація вин у Малазі
- d. Алкоголік з Мадрида



- a. Педикюр
- b. Відчайдушна дівчина
- c. Ногу врятувати неможливо
- d. Гангрена





- a. Педикюр
(Едґар Деґа, 1873)
- b. Відчайдушна дівчина
- c. Ногу врятувати неможливо
- d. Гангрена





- a. Повідомлення про смерть
- b. Візит
- c. Сивочолий літературознавець
- d. Вічні негаразди





- a. Повідомлення про смерть
- b. Візит
(Карл Шпіцвег, 1849 р.)
- c. Сивочолий літературознавець
- d. Вічні негаразди





Поспішні висновки та депресія

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

2. Передбачення майбутнього:





Поспішні висновки та депресія

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

2. Передбачення майбутнього:

передчуття невдачі, «невтішні» прогнози або катастрофізація





Поспішні висновки та депресія

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

2. Передбачення майбутнього:

передчуття невдачі, «невтішні» прогнози або катастрофізація

Вам знайомі такі відчуття?





Катастрофізація



Ситуація: ви хочете піти за покупками і думаєте: «Я можу перечепитися і впасти».



Катастрофізація



Ситуація: ви хочете піти за покупками і думаєте: «Я можу перечепитися і впасти».

Катастрофізація:

- «Я можу впасти й вдаритися головою».
- «Я можу вдаритися головою об камінь».
- «Я можу знепритомніти».
- «Ніхто мене не знайде».

Альтернативне передбачення?



Катастрофізація



Ситуація: ви хочете піти за покупками і думаєте: «Я можу перечепитися і впасти».

Катастрофізація:

- «Я можу впасти й вдаритися головою».
- «Я можу вдаритися головою об камінь».
- «Я можу знепритомніти».
- «Ніхто мене не знайде».

Альтернативне передбачення?

- «Я можу впасти на п'яту точку».



Катастрофізація



Ситуація: ви хочете піти за покупками і думаєте: «Я можу перечепитися і впасти».

Катастрофізація:

- «Я можу впасти й вдаритися головою».
- «Я можу вдаритися головою об камінь».
- «Я можу знепритомніти».
- «Ніхто мене не знайде».

Альтернативне передбачення?

- «Я можу впасти на п'яту точку».
- «Моя голова може м'яко приземлитися на траву».



Катастрофізація



Ситуація: ви хочете піти за покупками і думаєте: «Я можу перечепитися і впасти».

Катастрофізація:

- «Я можу впасти й вдаритися головою».
- «Я можу вдаритися головою об камінь».
- «Я можу знепритомніти».
- «Ніхто мене не знайде».

Альтернативне передбачення?

- «Я можу впасти на п'яту точку».
- «Моя голова може м'яко приземлитися на траву».
- «У мене може на мить запаморочитися в голові».



Катастрофізація



Ситуація: ви хочете піти за покупками і думаєте: «Я можу перечепитися і впасти».

Катастрофізація:

- «Я можу впасти й вдаритися головою».
- «Я можу вдаритися головою об камінь».
- «Я можу знепритомніти».
- «Ніхто мене не знайде».

Альтернативне передбачення?

- «Я можу впасти на п'яту точку».
- «Моя голова може м'яко приземлитися на траву».
- «У мене може на мить запаморочитися в голові».
- «Я можу встати або покликати на допомогу».



Катастрофізація



Ситуація: ви хочете піти за покупками і думаєте: «Я можу перечепитися і впасти».

Катастрофізація:

- «Я можу впасти й вдаритися головою».
- «Я можу вдаритися головою об камінь».
- «Я можу знепритомніти».
- «Ніхто мене не знайде».

Альтернативне передбачення?

- «Я можу впасти на п'яту точку».
- «Моя голова може м'яко приземлитися на траву».
- «У мене може на мить запаморочитися в голові».
- «Я можу встати або покликати на допомогу».

Ви можете зупинити катастрофу в будь-який момент!



Можливі наслідки

З такими думками ви можете посилити свої негативні очікування настільки, що вони справдяться (*→ самовтілюване пророцтво*).
Наприклад, перед початком проєкту ви завжди говорите собі, що не встигнете завершити його вчасно.





Можливі наслідки

З такими думками ви можете посилити свої негативні очікування настільки, що вони справдяться (→ *самовтілюване пророцтво*).

Наприклад, перед початком проєкту ви завжди говорите собі, що не встигнете завершити його вчасно.

Згодом ви говорите собі, що ще до початку роботи знали, що не зможете закінчити її вчасно (→ *підтверджувальне упередження*).





Завдання

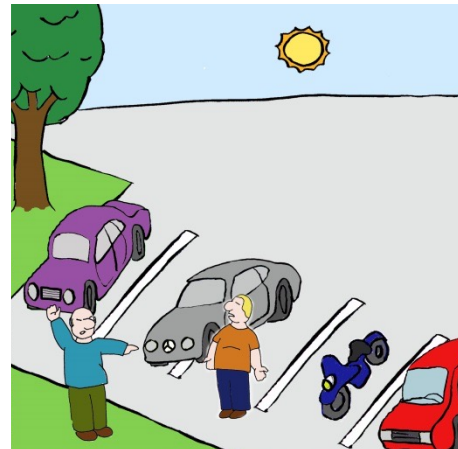


Завдання

- Вам покажуть три зображення, які розповідають певну історію. Кожне із зображень має кілька можливих пояснень.
- Зображення в розповіді показано у зворотному порядку (останнє зображення йде першим).
- Після кожного зображення оцініть ймовірність або правдоподібність пояснень і обговоріть свої думки у групі!



Яка відповідь найбільш вірогідна?



3

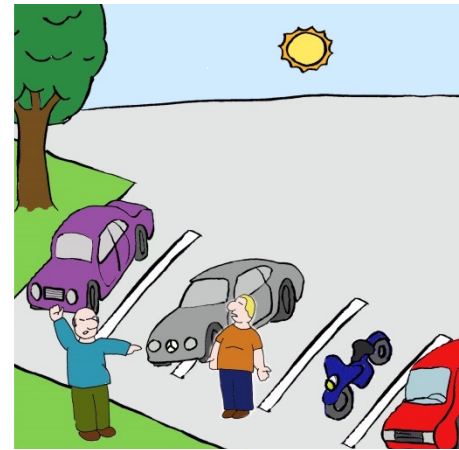
1. Чоловіки сваряться через паркомісце в затінку.
2. Чоловік ліворуч робить зауваження іншому за те, що той зайняв два паркомісця.
3. Водій сірого Мерседеса наражається на несправедливу критику.
4. Двоє чоловіків не можуть порозумітися щодо продажу автомобіля.



Яка відповідь найбільш вірогідна?



2

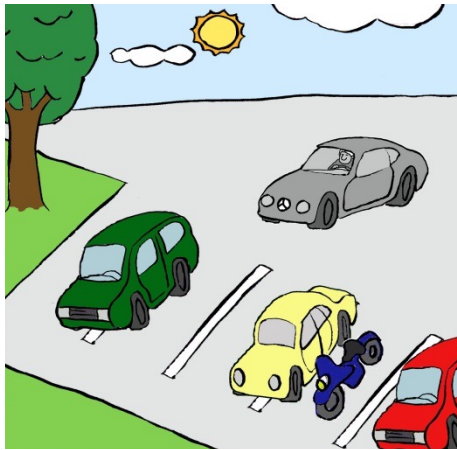


3

1. Чоловіки сваряться через паркомісце в затінку.
2. Чоловік ліворуч робить зауваження іншому за те, що той зайняв два паркомісця.
3. Водій сірого Мерседеса наражається на несправедливу критику.
4. Двоє чоловіків не можуть порозумітися щодо продажу автомобіля.



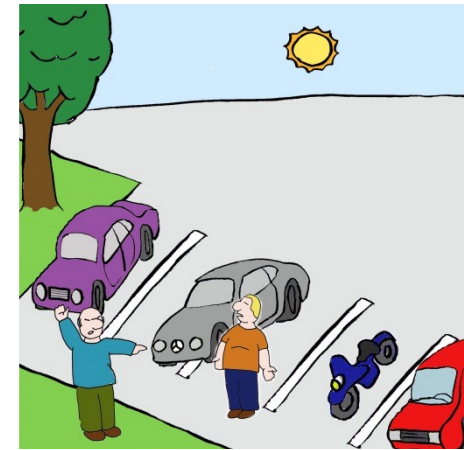
Яка відповідь найбільш вірогідна?



1



2

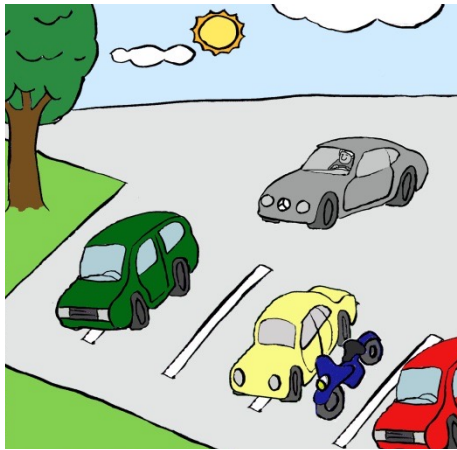


3

1. Чоловіки сваряться через паркомісце в затінку.
2. Чоловік ліворуч робить зауваження іншому за те, що той зайняв два паркомісця.
3. Водій сірого Мерседеса наражається на несправедливу критику.
4. Двоє чоловіків не можуть порозумітися щодо продажу автомобіля.



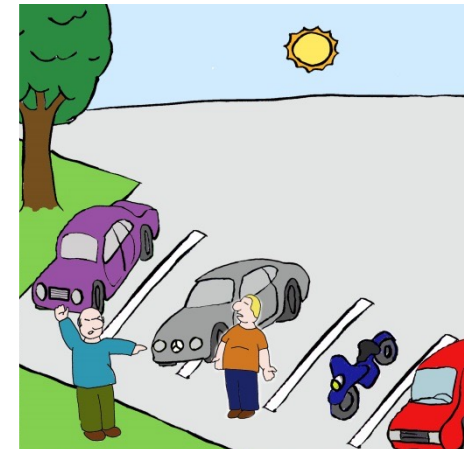
Яка відповідь найбільш вірогідна?



1



2



3

1. Чоловіки сваряться через паркомісце в затінку.
2. Чоловік ліворуч робить зауваження іншому за те, що той зайняв два паркомісця.
3. Водій сірого Мерседеса наражається на несправедливу критику.
4. Двоє чоловіків не можуть порозумітися щодо продажу автомобіля.



Висновки з навчання



Висновки з навчання

- Зверніть увагу на свою схильність робити поспішні висновки у повсякденному житті (читання думок, передбачення майбутнього).



Висновки з навчання

- Зверніть увагу на свою схильність робити поспішні висновки у повсякденному житті (читання думок, передбачення майбутнього).
- Пам'ятайте, що швидкі рішення часто спричиняють помилки (як показано на картинах і в сюжетах, зображених на картинах).



Висновки з навчання

- Зверніть увагу на свою схильність робити поспішні висновки у повсякденному житті (читання думок, передбачення майбутнього).
- Пам'ятайте, що швидкі рішення часто спричиняють помилки (як показано на картинах і в сюжетах, зображених на картинах).
- Зберіть більше інформації та можливих пояснень.
Наприклад, розгляньте позитивні та нейтральні, а також негативні думки.



Висновки з навчання

- Зверніть увагу на свою схильність робити поспішні висновки у повсякденному житті (читання думок, передбачення майбутнього).
- Пам'ятайте, що швидкі рішення часто спричиняють помилки (як показано на картинах і в сюжетах, зображених на картинах).
- Зберіть більше інформації та можливих пояснень.
Наприклад, розгляньте позитивні та нейтральні, а також негативні думки.
- Якщо ви прогнозуєте катастрофу, спробуйте також скласти альтернативні прогнози.



Закріплення матеріалу

- Що з почутого сьогодні було для вас найважливішим?
- Яку вправу на цю тему 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/mkt_app





Дякуємо за увагу!

