

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. Ментальна фільтрація**Що таке «ментальна фільтрація», або «пошук ложки дьогтю в бочці меду»?**

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

Протягом наступного тижня зверніть увагу на ситуації, в яких ви сприймаєте реальність через «ментальний фільтр» і опишіть приклад однієї з таких ситуацій на наведених далі сторінках. Приклад може бути корисним.

Приклад

«Під час групової сесії багато людей слухають вас, але хтось один позіхає і закриває очі».
Ментальна фільтрація: «Людам зі мною нудно, їм нецікаво мене слухати».

Ваша ситуація:

Ваша «ментальна фільтрація»:

Які наслідки цієї ментальної фільтрації, як вона вплинула на ваші емоції та вчинки?

Приклад

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

Ваша ситуація:

Чи обґрунтована ця думка? НІ! Тому: яка альтернативна думка може бути корисною?

Приклад

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

Ваша ситуація:

Які ця альтернативна думка впливає на ваші емоції та поведінку?

Приклад

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

Ваша ситуація:

Якби в цій ситуації також були присутні люди, яким ви довіряєте:

дізнайтеся, як інші люди могли б сприйняти ситуацію, запитавши людину, якій ви довіряєте, чи вона б оцінила ситуацію так само.

Приклад

«Пацієнтка позіхнула й закрила очі під час групової терапії. Чому, на вашу думку, вона позіхала і закривала очі?».

Хто був присутній у цій ситуації? Що ви могли запитати у цієї людини?

Що б ця людина відповіла? (іноді достатньо запитати про це подумки).

Когнітивні викривлення 2. Надмірне узагальнення**Що таке «надмірне узагальнення»?**

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

Протягом наступного тижня звертайте увагу на ситуації, в яких ви застосовуєте надмірне узагальнення, і спробуйте зробити більш корисну оцінку.

У цьому вам допоможуть такі приклади:

Приклад

Наприклад, якщо день народження подруги вилетів у вас з голови, замість казати:

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

...намагайтеся робити конкретні твердження про конкретну ситуацію, наприклад:

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

У якій ситуації ви використовували слова «завжди» або «ніколи»?

Яке твердження було б більш конкретним у вашій ситуації?

Приклад

Коли у вас не вийшло приготувати страву, замість робити негативний прогноз, наприклад:

«Я ніколи не навчуся готувати як слід. Не варто й починати».

... намагайтеся оцінити ситуацію тут і зараз:

«Сьогодні страва не вдалася. Я відчуваю злість, але це не означає, що наступна спроба теж буде невдалою».

У якій ситуації ви прогнозуєте негативне майбутнє (див. також модуль 7 «Поспішні висновки»)?

Яка оцінка ситуації тут і зараз стосувалася б вас?

Приклад

Ви не можете зібрати нову полицю. Замість бути суворими до себе і казати щось на кшталт:

«Я невдаха, в мене нічого не виходить».

... змініть свою точку зору і подумайте про те, що ви скажете хорошому другові, наприклад:

«Полицю досить складно зібрати самотужки, а інструкція зі складання незрозуміла».

Коли ви схильні бути суворими до себе?

Що б ви сказали хорошому другові в аналогічній ситуації?

Приклад

Єдиний негативний аспект події затьмарює всі позитивні аспекти.

Ситуація: цього року ви зробили усі ялинкові прикраси власними руками. Ви помітили, що різдвяна кулька має неправильну форму.

Ви самі говорите: *«Я невдаха, в мене нічого не виходить. Різдво зіпсовано».*

Свідоме перебільшення:

спробуйте довести ситуацію до абсурду або посміятися над нею. Трохи повеселіться над своїми когнітивними викривленнями! Це допоможе вам подивитися на ситуацію під іншим кутом.

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 кулями неправильної форми.

Ваш приклад (випадок, коли ви використовували ментальну фільтрацію, в якому всі позитивні аспекти затьмарив один негативний аспект):

Ваше свідоме перебільшення:

Додаткові поради

Звертайте увагу на ситуації, в яких вам одразу вдалося зробити корисну оцінку, і винагородіть себе за це!

Якщо у вас не вийде з першої спроби, це не страшно. Ви можете відкласти це завдання на потім, наприклад, після завершення навчання.

Приклад

Ви неправильно вжили іншомовне слово. Ви можете сказати собі:
«Неправильне використання одного слова не має нічого спільного з моїми розумовими здібностями. Це може трапитися з кожним».

Винагорода:

«Я дозволяю собі 30-хвилинний відпочинок за чашкою улюбленого чаю на балконі».

Ваша ситуація:

Ваша винагорода:

Огляд**Висновки з навчання**

- Звертайте увагу на свої депресивні оцінки (ментальну фільтрацію та надмірне узагальнення) у повсякденному житті!
- Створюйте більш позитивні оцінки. Наприклад:
 - Уникайте узагальнень (наприклад, «ніколи», «завжди» тощо). 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.

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-МСТ. 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-МСТ, особливо рекомендуємо виконати вправи з категорії «Самоцінність і настрій».

Ось посилання на додаток:

