

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: «поспішні висновки»**Що таке «поспішні висновки»?**

- Тлумачення чогось у негативному ключі без чітких фактів, які підтверджують цей висновок.
- Типові стратегії депресивного мислення: читання негативних думок інших людей та передбачення майбутнього.

Читання негативних думок інших людей

... або «проектування» своїх думок на інших людей

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

Обережно! 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.

Чи корисно намагатися вгадати думки інших людей?**Переваги?**

- Якщо ми маємо рацію, то можемо за потреби скоригувати свою поведінку (наприклад, триматися подалі від «ворогів»).

Ризики?

- Проте якщо ми помиляємося, це може спричинити зайві хвилювання і стрес.

Чи можу я знати, що думає інша людина?

- Що вказує на те, що ви можете знати, а що — на те, що не можете?
 - Якщо я добре знаю цю людину, ймовірність є високою. Однак я не можу знати на 100%, що думають інші.

Впродовж наступного тижня звертайте увагу на ситуації, в яких ви читаєте негативні думки інших людей, і опишіть приклад однієї з таких ситуацій на наведених далі сторінках. Ось приклад такої ситуації.

Приклад

«Замовляючи продукцію у пекарні, я тричі обмовився і затнувся».

Читання негативних думок інших людей:

«Мабуть, пекар подумав, що я заїкаюся і не можу правильно сформулювати, що мені потрібно! Що може бути простіше, ніж просто зробити замовлення?»

Ваша ситуація:

Читання негативних думок інших людей:

Які наслідки такої точки зору? Як вона вплинула на ваші емоції та поведінку?

Приклад

«Я почуваюся нездарою і боюся критики. Моя самооцінка впала. Відтепер я уникатиму цієї пекарні й не замовлятиму в них нічого в майбутньому».

Які наслідки такої точки зору у вашій ситуації?

Ви можете бути на 100% впевненими, що ваше тлумачення правильне?

Ні! Тому якими можуть бути альтернативні тлумачення?

Приклад

«Я не можу читати думки пекарки. Можливо, вона подумала, що я поспішаю і не можу зосередитися. Можливо, вона не звернула увагу на мої помилки. А може, я їй взагалі не цікавий і вона думала про щось своє»!

Яка альтернативна точка зору буде більш корисною у вашій ситуації?

Як це альтернативне тлумачення впливає на ваші емоції та поведінку?

Приклад

«Спочатку я дочекаюся її реакції. Оскільки я хочу замовити більше хліба в пекарні, наступного разу я заздалегідь продумаю, що саме хочу сказати, або складу список покупок».

Які наслідки такої точки зору у вашій ситуації?

Передбачення майбутнього

Що таке «передбачення майбутнього»?

- Передчуття невдачі, «невтішні» прогнози або катастрофізація (найгірший сценарій).

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

Згодом ви говорите собі, що станеться негативна подія (підтверджувальне упередження).

Впродовж наступного тижня звертайте увагу на ситуації, в яких ви завчасно передбачаєте катастрофи, і опишіть приклад однієї з таких ситуацій на наведених далі сторінках. Ось приклад такої ситуації.

Приклад

«Я хочу зробити брату особливий подарунок на весілля».

Негативне передбачення:

«Гарні подарунки коштують дорого, а у мене бракує грошей, щоб зробити йому подарунок, якому він зрадіє. У мене не буде гарного подарунка, і я його розчарую».

Ваш приклад:

Ваше негативне передбачення:

Як ця думка впливає на ваші емоції та поведінку, і які її довгострокові наслідки?

Приклад**Поведінка:**

«Я нервую і думаю лише про подарунки, які не можу собі дозволити. Я точно розчарую його і втрачу впевненість у собі. Я вирішую взагалі не йти на весілля без належного подарунка».

Довгострокові наслідки:

«Незабаром буде весілля. Я уникаю спілкування з братом. Я не можу по-справжньому порадіти за нього і лише частково беру участь у підготовці до весілля. Брат роздратований і засмучений через мою відсутність на весіллі».

Як би ви поводитися?

Якими можуть бути наслідки у вашій ситуації?

Яке передбачення було б більш корисним у цій ситуації?

Приклад

«Я знайду гарний подарунок. Це буде нелегко. Але він не має бути занадто дорогим. Можливо, його також потішить зроблений власноруч подарунок (наприклад, альбом для фотографій або вірш). Він знає, що в мене не так багато грошей».

Яке передбачення було б більш корисним у вашій ситуації?

Як це альтернативне передбачення впливає на вашу поведінку, і які його довгострокові наслідки?

Приклад**Поведінка:**

«Я хвилююся, бо хочу знайти гарний подарунок для брата. Але я відкриваю для себе ідеї бюджетних подарунків, які б йому сподобалися».

Довгострокові наслідки:

«Я знаходжу подарунок. Мій вибір повністю мене задовольняє, і я вірю, що брат буде вдячним за подарунок. Я йду на весілля, і ми святкуємо разом».

Як би ви повелися?

Якими можуть бути наслідки у вашій ситуації?

Огляд

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.

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 настрої».

Ось посилання на додаток:

