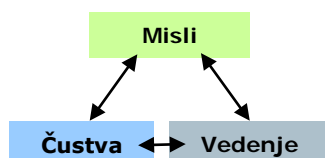




Domače naloge za modul Mišljenje in zaključevanje 1

Zakaj se pri depresiji ukvarjamo z mišljenjem in zaključevanjem?

- Veliko ljudi z depresijo kaže posebnosti v načinu procesiranja informacij, se pravi pri mišljenju in zaključevanju
- Način, kako razmišljamo, vpliva na naša čustva in razpoloženje.
- Tako lahko določeni načini in stili mišljenja (npr. miselna izkrivljenja) prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije.



Miselno izkrivljenje = osnovna prepričanja, ki so izkrivljena, tj. niso vezana na resničnost ali so zelo enostranska.



Miselna izkrivljenja pri depresiji (po Hautzingerju)

1. Miselni filter/las v juhi

- Iskanje in posvečanje pozornosti izključno posameznim negativnim detajlom.
- Pogled na resničnost je zatemnjen, kot kapljica črnila zamegli kozarec vode.



Primer: Na sestanku predstavljate svoje ideje in veliko ljudi vas poslušajo, nekdo pa se ukvarja s svojim mobitelom.

Miselni filter: „Nihče ni poslušal – moje ideje so slabe!“

Kakšne posledice ima tekšen miselni filter?

„Počutim se nekompetentnega, moje samozaupanje se zniža. Na naslednjem sestanku verjetno ne bom predstavil svojih idej.“

Upravičeno? NE! Torej: Kaj bi si lahko drugega mislili?

„Nekateri ljudje so postavili smiselna vprašanja, torej so poslušali. Vsem moje ideje seveda niso bile mogle biti všeč. Ta kolegica pa se na vseh sestankih igra s svojim mobitelom.“



Kakšne posledice ima taka misel?

„Kar najkrajši čas se jezim zaradi kolegice. O nekaterih vprašanjih kolegov premislim. S svojim prispevkom sem zadovoljen/na in bom v prihodnosti spet predstavil/a kakšno idejo.“

2. Pretirano posploševanje

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



- Posamezne neprijetne dogodke vidimo kot povezano neskončno serijo.
- Pri opisovanju takih dogodkov pogosto uporabljamo besede, kot so "vedno" ali "nikoli".

3. Etiketiranje

- Vrsta "pretiranega posploševanja"
- Kar mi sami ali drugi rečejo oziroma storijo, vodi v prehitro čustveno obarvano vrednotenje cele osebe.
- Namesto da bi po neuspehu razmislili o možnih vzrokih zanj, si takoj prilepimo pretirano negativno etiketo.
- Namesto da bi povprašali po možnih vzrokih za moteče vedenje drugih, jih takoj ožigosamo z negativnimi ovrednotenji.



Kako doseči koristnejšo oceno situacije?

1. Pri izražanju bodite natančni in orientirani na situacijo

Primer Če pozabite na prijateljčin rojstni dan, si namesto izjave spodaj recite:

„Vedno sem slaba prijateljica.“

➔ „To leto sem pozabila na njen rojstni dan. To je neprijetno, vseeno pa ji lahko tudi kasneje od srca čestitam!“

2. Poskusite ne napovedovati prihodnosti – ostanite tukaj in zdaj!

Primer: Ko se vam jed ponesreči, si namesto spodnje izjave recite:

„Za štedilnikom sem bil vedno zanič in se nikoli ne bom naučil. Je brezupno.“

➔ „Danes se ni posrečilo. To je škoda, vendar se mi je kakšna druga jed že posrečila. V miru bom kakšen druga dan še enkrat poskusil ali prosil koga za pomoč.“

3. Spreminjanje perspektive

Primer: Ne uspe vam sestaviti predalnika.

- Ves čas premišlujete o tem in si to očitate.
- Namesto tega premislite, kaj bi rekli dobremu prijatelju. Verjetno bi ga potolažili in našli razloge, zakaj je njegov neuspeh opravičljiv.

4. Zavestno pretiravanje

- Ko en negativen dogodek zasenči vse pozitivne („kapljica črnila vkozarcu vode“), spremenite scenarij do absurda in vse skupaj obrnite na hec!
- Ne jemljite svojih misli tako resno. Na tak način lahko pridobite nekaj distance in odnose spet vidite take, kot so.

Kaj smo se danes naučili:

- V vsakodnevem življenju bodite pozorni na depresivne ocene situacij (miselni filter, pretirano posploševanje), o katerih smo se pogovarjali!
- Uporabite ustreznejše ocene situacij, npr:

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



- Pri izražanju bodite natančni in orientirani na situacijo.
- Poskusite ne napovedovati prihodnosti – ostanite tukaj in zdaj!
- Spremenite perspektivo : („Kaj bi rekli dobremu prijatelju, ki se mu je zgodilo nekaj podobnega kot vam?“)
- Uporabite alternativne strategije, s katerimi npr.:
- Pridobite distanco, tako da zavestno pretiravate z oceno („zadeve pripeljete do absurda ali jih obrnete na hec“)

1. V vsakodnevnem življenju bodite pozorni na miselna izkrivljenja

2. Namesto tipičnih depresivnih poskusite doseči konstruktivne ocene situacij

Do naslednjega tedna se, prosim, spomnite lastnih primerov in jih opišite



Primer:	Opis:
Konkretna depresivna misel v zadnjem tednu	
Situacija, v kateri se je pojavila depresivna misel	
Za katere vrste „miselno izkrivljenje“ je šlo?	
<u>Konkretna ocena iste situacije s pomočjo ...</u> <ul style="list-style-type: none">• natančne in na situacijo orientirane izjave (tukaj & zdaj)	
<ul style="list-style-type: none">• Sprememba perspektive (kaj bi rekel prijatelju)	
<ul style="list-style-type: none">• Zavestno pretiravanje (smešno, groteskno)	



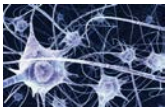
Domače naloge za modul Spomin



Zakaj se pri depresiji ukvarjamo s spominom?

- Veliko ljudi z depresijo toži o težavah s koncentracijo in spominom.
- Zmanjšana koncentracija je možen kriterij za diagnozo depresija in torej njen del.

Bi bilo teoretično možno, da si vse zapomnimo?



➤ **Ne**, zmoglosti shranjevanja podatkov v spominu so omejene. Primer: Približno 40 % informacij iz zgodbe, ki smo jo slišali pred pol ure, ne moremo aktivno ponoviti.

- Prednost: Naši možgani niso preobremenjeni z nepotrebnimi podrobnostmi, vendar ...
- Pomanjkljivost: ... izgubimo tudi veliko pomembnih spominov (časovni termini, spomini na dopust, šolsko znanje ...).

Spomin & koncentracija



- Kako dobro si zapomnimo podatke ali dejstva, je odvisno tudi od tega, kako dobro smo v tistem trenutku skoncentrirani.
- Zapomnimo si lahko samo podatke ali dogodke, na katere smo bili pozorni („žarometi“)!
- Naša pozornost je selektivna, kar pomeni, da je nemogoče biti pozoren na vse informacije iz okolja.
- Ljudje, ki imajo težave s koncentracijo, svojo pozornost težko usmerijo na določene informacije. Posledično se teh informacij seveda težje spominjajo.

Kako pri depresiji pride do težav s koncentracijo in spominom?

- Pri huje izraženem premlevanju včasih misli, ki se vrtijo v krogu, zahtevajo vso pozornost.
- Tako ne ostane skoraj nič kapacitet pozornosti, ki bi se lahko usmerjala na druge (pomembne) informacije v okolju.
- Zaradi tega se ljudje določenih detajlov iz okolja sploh ne spominjajo.

Postajam dementen?

- Subjektivne motnje spomina, koncentracije in pozornosti so med depresijo včasih tako močno izražene, da se ljudje bojijo, da bodo postali dementni.
- Po navadi se težave s spominom prizadetemu subjektivno zdijo še hujše, kot v resnici so oziroma kot jih zaznavajo drugi.
- Tudi zmanjšana motivacija, pomanjkljiva volja in ravnodušnost, ki

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)

so pogosto povezane z depresijo, prispevajo k slabšemu procesiranju informacij.

- Odgovor se torej glasi: **Ne!** Spominske motnje pri depresiji je mogoče pojasniti. Pogosteje so povezane s slabšim procesiranjem informacij kot s „pozabljenostjo“.
- V nasprotju z demenco, kjer se spominske funkcije progresivno slabšajo, se pri depresiji, ko je zdravljena, spominske funkcije in koncentracija izboljšujejo.
- Ko misli, ki se vrtijo v krogu, poenjajo, lahko človek svojo pozornost spet usmeri na druge dogodke in si jih zapomni.

Ali vsi enako zaznavamo in si isto zapomnimo?

- Ne, vsak človek zaznava nekoliko drugače!
- Na splošno pozornost usmerjamo na informacije, ki so za nas osebno pomembne, npr. ki se skladajo z našim trenutnim razpoloženjem.

Lažni spomini



- Ni se vse, česar se spomnimo, v resnici zgodilo!
- Naši možgani nadomeščajo in dodajajo manjkajoče informacije iz preteklih in povezanih dogodkov (npr. tipična „scena pri kovaču“). Nekateri predmeti so dodani po „logiki“ (v primeru: kladivo)!
- Pravi spomini se od lažnih pogosto ločijo po njihovi „živosti“: lažni spomini so bolj „bledi“ in imajo manj podrobnosti.

Spomini in depresija



- Študije kažejo, da naše trenutno razpoloženje vpliva na to, do katerih spominov lahko dostopamo.
- V depresivnem razpoloženju imamo dostop predvsem do spominov na negativne dogodke – prijetnih ali nevtralnih dogodkov se ne spominjamo tako pogosto in si jih tudi težje zapomnimo.
- Dogodkov ne doživljamo in si jih ne zapomnimo skozi roza očala, temveč pogosto skozi siva očala!

Lažni spomini in depresija



- Čustveno obarvanje spominov vpliva tudi na pojav lažnih spominov!
- To lahko oteži realističen pogled na okolje in olajša depresivno obdelavo podatkov (tj. omogoči dodatne „dokaze“ v smislu depresivnega pogleda na svet).

Primer: Prepirljivost z mamo

Lažni spomin: Spomin, da je mama rekla: „Ti nisi več moja hčerka!“

Dejanska situacija: Mama je rekla samo: „Take te sploh ne poznam.“ – s časom se je spomin na dogodek preoblikoval

Kaj v vsakdanjem življenju pomaga, če imamo težave s spominom?

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)

1. Poskusite si strukturirati dan. Bolj kot ste navajeni na rutino, manj možnosti je, da kaj pozabite.
2. Zelo pomaga tudi, če vzdržujete „zunanji red“. Predmete lažje najdete, poleg tega pa se tudi spomnite, kje so, če imajo stalno mesto.
3. Prilepite si pomembne opomnike na smiselna mesta (npr. opomnik, da je treba vzeti zdravila, na hladilnik ali ogledalo v kopalnici; recepte za lekarno na vhodna vrata itd.).
4. Vodite koledarček aktivnosti in sestankov in ga hranite na stalnem mestu
5. Uporabljajte koledar in druge pripomočke za zapomnitev (na mobitelu ali e-mailu).
6. Navadite se, da imate vedno pri sebi blokec in pisalo. Tako si informacije lahko zapišete in vodite seznam aktivnosti.
7. Ko ste na poti in si želite kaj zapomniti, nimate pa možnosti, da bi si zapisali, poskusite informacije ali ideje povezati z nekim predmetom (npr. iz robca naredite vozel, dotaknite se gumba na jakni, v torbico dajte kamen).
8. Vseeno pa si poskušajte stvari zapomniti tudi brez „pripomočkov“!



Kaj smo se danes naučili:

- Motnje v spominu pri depresiji lahko pojasnimo (npr. zaradi težav s koncentracijo, pogosto premlevanje).
- V nasprotju z demenco so težave s spominom pri depresiji blažje in se popravijo, ko je depresija ozdravljena.
- Naši spomini nas lahko varajo! Naš spomin ne deluje kot videorekorder, ampak je dovzeten za izkrivljenja in motnje.
- Uporabite pripomočke za podporo spominu (koledar, mobitel, zvezek, v katerega si lahko beležite roke).
- Nobody's perfect (Nihče ni popoln): vsi pozabljamo. To je normalno in včasih tudi koristno!



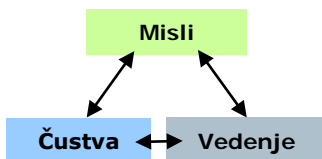


Domače naloge za modul Mišljenje in zaključevanje 2



Zakaj se pri depresiji ukvarjamo z mišljenjem in zaključevanjem?

- Veliko ljudi z depresijo kaže posebnosti v načinu procesiranja informacij, npr. pri „mišljenju“ in „zaključevanju“.
- Način, kako razmišljamo, vpliva na naša čustva in vedenje.
- Tako lahko določeni načini in stili mišljenja (miselna izkrivljenja) prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije.



Miselno izkrivljenje = osnovna prepričanja, ki so izkrivljena, tj. niso vezana na resničnost ali so zelo enostranska.



Miselna izkrivljenja pri depresiji (po Hautzingerju)

1. Izjave „moral bi“

- Poskus motivirati samega sebe z izjavami „moral/a bi“, „treba bi bilo“.
- Vzpostavljanje rigidnih pravil in norm, ki ne dovoljujejo nobenega odklona, npr.
- „Vedno moram dobro izgledati/delovati pametno.“

2. Zanikanje pozitivnega

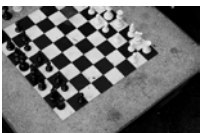
- Zanikanje pozitivnih izkušenj
- Pozitivne izkušnje zaradi nekih razlogov vidimo kot izjeme.

Vrste:

- Odklanjanje pozitivnih povratnih informacij in/ali sprejemanje negativnih povratnih informacij

3. Mišljenje vse ali nič/črno-bele kategorije

- Ko nekaj ne uspe, smo prepričani o popolnem neuspehu, npr.
- „Če mi pisalne mize ne bo uspelo popolnoma pospraviti, je bolje, da sploh ne začnem.“



Kako priti do konstruktivnejše ocene situacije?



1. Treba je najti pravo razmerje

- Npr. pri pretiranih zahtevah/izjavah „moral bi“
 - Merila je treba postaviti pravično in zahteve morebiti zmanjšati ter tako imeti možnost, da obstoječe zahteve izpolnimo!
 - To ne pomeni, da si ne zastavljamo ciljev, da bi se izognili neuspehu, temveč je treba najti pravo osebno razmerje!
 - Izkoristimo svoje potenciale, hkrati pa spoznajmo svoje omejitve!



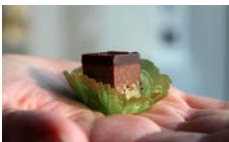
2. Prednosti in pomanjkljivosti

- Npr. pri mišljenju „vse ali nič“
 - Ozavestimo in premislimo o možnih dolgoročnih pomanjkljivostih in kratkoročnih prednostih.
 - Tudi „polovične zadeve“ (npr. na pol pospravljena miza) vas lahko pripeljejo bližje cilju.



3. Kako lahko nekaj pozitivnega, npr. pohvalo, bolje sprejmem?

- Mislite na to, da vas s pohvalo nekdo želi razveseliti oziroma vam podariti darilo!
- Izrazite veselje zaradi pohvale, ne razvrednotite je.
- Opazujte partnersko raven (tj. skladnost vsebine, odnosa, besed, tona, mimike, gest) pri reakciji na pohvalo in kadar pohvalo izrečete sami sebi.



4. Kako lažje shajati z negativnimi povratnimi informacijami?

- Kritiko vzemite ločeno in brez pretiranega posploševanja („Kritizirano je bilo moje konkretno vedenje - ne pa moja osebnost!“).
- Kritiko lahko sprejmemo pozitivno – kaj se lahko iz tega naučim?



Kaj smo se danes naučili:



- Bodite pozorni na izjave moral/a bi, mišljenje vse ali nič ter odklanjanje pozitivnega v vsakdanjem življenju!
- Najdite pravo razmerje med vašimi zahtevami – do sebe bodite pošteni, tako da boste imeli možnost izpolniti svoje zahteve!
- Zavedajte se kratko- in dolgoročnih posledic mišljenja vse ali nič.
- Uporabljajte alternativne strategije namesto odklanjanja pozitivnega ter jih vadite, npr. pohvalo sprejmite kot darilo, v kritika najdite pozitiven del.

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



- 1. Bodite pozorni na miselna izkrivljenja pri depresiji v vsakdanjem življenju.**
- 2. Namesto tipičnih depresivnih odzivov poskusite uporabljati konstruktivnejše pristope.**

Prosim, do naslednjega tedna najдите in opišite lastne primere

Primer I:	Opis:
Izjave „moral bi“ (pretirane zahteve)	
Sotučacija, v kateri se je pojavila izjava “moral bi”	
Kakšne posledice je imela (ima) izjava „moral bi“/pretirana zahteva?	
Prednosti posledic	
Pomanjkljivosti posledic (tudi dolgoročne)	
Kako lahko v opisani situaciji konkretno najdem (sprememim) pravo razmerje? Kakšne bi lahko bile alternativne misli?	
Primer II:	Opis:
Pohvala/kritika v zadnjem tednu	
Moja prva reakcija <ul style="list-style-type: none">• Misli• Čustva• Vedenje	
Kakšen bi bil alternativen pristop h kritiki/pohvali? Kaj mi je lahko pri soočanju s kritiko/pohvalo v pomoč?	





Domače naloge za modul Samospoštovanje



Zakaj se pri depresiji ukvarjamo s samospoštovanjem

- Veliko ljudi z depresijo ima nizko samospoštovanje.

Samospoštovanje: kaj je to?

- Vrednost, ki jo pripišemo *samim sebi*.
- *Subjektivna ocena samega sebe*.
- *Ni nujno povezano s tem, kako te vidijo drugi*.



Kaj je značilno za ljudi z visokim samospoštovanjem?

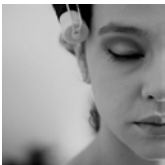
Takoj vidno:

- Glas: jasen, razumljiv, primerna glasnost
- Mimika/geste: očesni stik, ustreza vsebini govora
- Drža telesa: pokončna



Ni takoj vidno:

- Zaupanje v lastne sposobnosti
- Sprejemanje napak ali neuspeha (pri tem se ne razvrednotimo)
- Samorefleksija, pripravljenost učiti se (tudi iz napak)
- Pozitivna naravnost do sebe, npr. pohvalimo se, če nam je kaj uspelo.



Viri samospoštovanja

- Samospoštovanje nima določenega obsega, v različnih življenjskih obdobjih je lahko različno visoko.
- Pomembno je vprašanje, ali pri sebi opazite samo pomanjkljivosti (*prazne police*) ali tudi odlike in sposobnosti (*polne police*).



Osebe z nizkim samospoštovanjem ...

- se nagibajo k temu, da vedno gledajo na "police zgub".
- se nagibajo k vnapijnejšnim predsodkom o samih sebi ("Sem ničvreden").
- slabo razlikujejo med osebo in vedenjem (nekaj ne uspe = zguba)
- neigen dazu, immer in das „Versager-Fach“ zu schauen.



Primerjava z drugimi

Ne da bi opazili, se primerjamo z drugimi. Zelo je pomembno, s kom

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



in kje se primerjamo:

- Če v primerjavi vedno izpademo slabši, ker je ideal previsok ali primerjava ni poštena, potem trpi naše samospoštovanje.

Primer nepoštena primerjave na področju športa:

- Lastno telesno pripravljeno primerjamo z znančevom, ki pa trenira že mnogo dlje in pogosteje kot vi.

Priklic odlik ali "Kako naj najdem izgubljene zaklade?"

- Namesto da se ves čas vrtimo okoli svojih pomanjkljivosti, bi morali izpostaviti tudi svoje *čokoladne strani*.
- Vsak človek ima odlike, ki so samo njegove in na katere je lahko ponosen ...



Ovirajoča domneva: „Pohvaliti sebe je bedno!“

Namigi za dvig razpoloženja in samospoštovanja

- Dnevnik veselja: Vsak večer zapišite stvari, ki so dobro uspele. V mislih se sprehodite skozi njih.
- Zapomnite si komplimente in jih na kratko zapišite, da jih boste v stiski lahko še enkrat prebrali (rezerva)! [Kar imamo črno na belem se nam pogosto zdi bolj resnično kot spomini, ki v slabem razpoloženju niti niso vedno na razpolago.]
- Pozitivne aktivnosti: Počnite stvari, ki vam dobro denejo – po možnosti v družbi (npr. v kino, na kavo).
- Telesna aktivnost (najmanj 20 minut) – brez hudega napora – po možnosti trening za vzdržljivost, npr. hiter sprehod ali tek.
- Poslušajte pesmi za dobro voljo.



Kaj smo se danes naučili:

- Samospoštovanje je vrednost, ki jo pripišemo sami sebi.
- Poskusite razmisliti o vašem samospoštovanju na različnih življenjskih področjih (poklic, prosti čas, odnosi itd.) in ga krepiti!
- Odpravite se na iskanje izgubljenih odlik in vadite uravnoteženo samozaznavanje, tako da npr. vodite dnevnik veselja.
- Ko se primerjate z drugimi, poskusite ostati pošteni! Ne tekmuje z zvezdami (čeprav, kot smo videli, tudi one zunaj žarometov niso popolne ali srečne).



Zgodba o grofu,

Neznani vir

... ki je bil zelo zelo star, saj je bil pravi "uživač" življenja. Vedno, ko je šel iz hiše, je s seboj vzel pest kavnih zrn. Tega ni storil, ker bi želel zrna žvečiti. Ne, s seboj jih je vzel, ker je želel vse lepe trenutke dneva še bolj doživeti in jih bolje prešteti.

Za vsako majhno lepo stvar, ki jo je doživel –prijeten klepet na cesti, smeh njegove žene, okusno kosilo, dobra cigara, senčno mesto v poletni vročini, kozarec vina – za vse, kar razveseli čute, je eno zrno prestavil iz desnega v levi žep. Včasih je prestavil kar dve ali tri hkrati.

Zvečer v hiši je prešteval zrna iz levega žepa. Praznoval je te minute.

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



Na tak način se mu je pred očmi odvilo vse lepo, kar je tistega dne doživel, in se je veselil. In tudi nekega večera, ko je preštel samo eno zrno, je dan uspel – splačalo se je živeti.

Do naslednjega tedna poskusite za vsako pozitivno malenkost, ki ste jo doživeli, prestaviti zrno fižola iz desnega v levi žep ...

Priklic odlik ali "Kako naj najdem izgubljene zaklade?"

- Namesto da se ves čas vrtimo okoli svojih pomanjkljivosti, bi morali izpostaviti tudi svoje *čokoladne strani*.
- Vsak človek ima odlike, ki so samo njegove in na katere je lahko ponosen ...

1. Premislite o svojih odlikah:

Kaj mi dobro uspe? Za kaj sem že večkrat dobil komplimente? Kaj mi je všeč pri drugih? Kje mi je to že uspelo?
npr.: Nadarjen sem za ročna dela ...

2. Predstavljajte si konkretne situacije:

Kdaj in kje? Kaj sem konkretno naredil oziroma kdo mi je to rekel?
npr.: Prejšnji teden sem prijateljici pomagal pri renovaciji, bil sem v veliko pomoč ...

3. Zapišite si!

Ves čas prebirajte zapisano in posodablajte. V stiski posezite po zapisanem (npr. če se vam zdi, da ste ničvredni).
npr.: Napišite, kaj vam je šlo dobro ali za kaj ste dobili kompliment ...



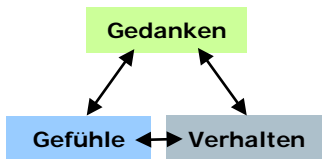


Domača naloga za modul Mišljenje in zaključevanje 3



Zakaj se pri depresiji ukvarjamo z mišljenjem in zaključevanjem?

- Veliko ljudi z depresijo kaže posebnosti v načinu procesiranja informacij, se pravi pri mišljenju in zaključevanju (npr. iskanje napak pri sebi, posebna pozornost samo na negativne vidike)
- Način, kako razmišljamo, vpliva na naša čustva in vedenje.
- Tako lahko določeni načini in stili mišljenja prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije.



Miselno izkrivljenje = osnovna prepričanja, ki so izkrivljena, tj. niso vezana na resničnost ali so zelo enostranska.

Miselna izkrivljenja pri depresiji (po Hautzingerju)

1. Pre- in podcenjevanje

- Pretiravanje glede obsega in posledic napak ali problemov.
Npr. „Brez pomoči sem pečen!“
- Lastne sposobnosti spregledamo ali jih imamo za nepomembne.
Npr. „To zna vsak. Je brez pomena.“



2. Atribucija

- Atribucija = pripisovanje, razlaganje vzrokov za dogodke (npr. okriviti druge in pripisati zasluge sebi)
- Pogosto spregledamo, da ima en dogodek lahko različne vzroke. Pogosto več faktorjev *hkrati* vpliva na izid neke situacije. Vseeno daje veliko ljudi prednost *enostranskim* razlagam.



Metakognitivni trening za depresijo

Primer za atribucijo:

Kateri možni vzroki bi lahko prispevali k naslednji situaciji?

„Prijatelj ni prišel na dogovorjeni sestanek.“ (tudi po telefonu ni bil dosegljiv)

Možnosti atribucije ...

- ... jaz „Zanj nisem dovolj pomemben.“
- ... drugi „Pozabljiv je.“
- ... situacija ali okoliščine „Njegov avto se je pokvaril.“



-> vse so enostranske razlage!!!



Kako je to povezano z depresijo?

Veliko ljudi z depresijo kompleksne dogodke razlaga enostransko ali z nekimi splošnimi vzroki.



- Vzroke za neuspehe pogosto pripišejo sebi („naredijo grešnega kozla iz sebe“)
- Vzroke za uspeh iščejo v ugodnih okoliščinah/sreči (drugi), ne pa pri sebi oziroma jih ne vrednotijo ustrezno („Saj to vsak zna.“).

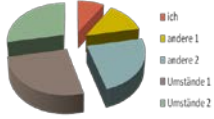
Tak stil pripisovanja vzrokov lahko spodbudi neprimerne vzorce vedenja in zniža samozavest!

Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije



Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Prijateljica je nad vašim nepričakovanim obiskom neprijetno presenečena.	„S svojo prisotnostjo motim in sem drugim v napoto.“	Oddaljim se od prijateljice.	Manj socialnih stikov, socialni umik, malo pozitivnih izkušenj
	Uravnoteženo pripisovanje	Vedenje	Dolgoročne posledice
	„Presenetil sem jo. Trenutno ima veliko skrbi. Bil je preprosto napačen trenutek.“	Naslednjič se bom za srečanje vnaprej zmenil.	Ohranim socialne kontakte, pozitivne izkušnje so možne, visoko samospoštovanje

Kako doseči konstruktivnejši pristop?



Izogibajte se pripisovanju splošnih vzrokov:

- Razmislite o različnih možnih vzrokih za eno situacijo (predvsem jaz/drugi/okoliščine)! Pri negativnih dogodkih začnite z "okoliščinami", pri pozitivnih pa s "seboj"!
- Preizkusite se v "zavzemanju perspektiv" (Kaj bi mislili, če bi se nekaj podobnega zgodilo prijatelju.)
- Premislite, kako stil pripisovanja vpliva na vedenje in kakšne so dolgoročne posledice.

Truditi se moramo, da bi bili v vsakdanjem življenju realistični:

- Ob neuspehu nismo vedno sami krivi – kot tudi drugi niso vedno krivi, če kaj ne uspe.



Kaj smo se danes naučili:

- Bodite pozorni na pretiravanje pri lastnih napakah in podcenjevanje pri svojih sposobnostih!
- V vsakdanjem življenju se izogibajte enostranskim razlagam in iskanju splošnih vzrokov!
- Enostranske razlage dogodkov lahko povzročijo neustrezno vedenje in zmanjšajo samozavest.
- V vsakodnevnem življenju se moramo potruditi biti realistični: Če kaj ne uspe, niste vedno vi krivi! Vedno premislite o različnih vzrokih, ki bi lahko vplivali na situacijo.
- Premislite, kako bi svetovali prijatelju v podobni situaciji.
- Razmislite o posledicah (vedenje, razpoloženje, samozavest) pripisovanja vzrokov, preden se dokončno odločite!

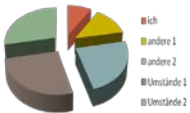
Metakognitivni trening za depresijo



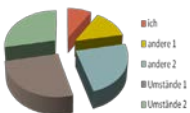
- 1. Bodite pozorni na to, kako enostranske razlage dogodkov spodbujajo neustrezno vedenje.**
- 2. Namesto tega poskusite z uravnovešenim stilom pripisovanja.**



Do naslednjega tedna, prosim, najдите in opišite lastne primere	
Primer I:	Opis:
Pozitiven dogodek	
Spontana (enostranska) razlaga	
Vedenje	
Dolgoročne posledice	
Alternativna (uravnovežena) razlaga (okoliščine, jaz, drugi)	
Vedenje	
Dolgoročne posledice	



Primer II:		Opis:
Negativen dogodek		
Spontana (enostranska) razlaga		
Vedenje		
Dolgoročne posledice		
Alternativna (uravnovežena) razlaga (okoliščine, jaz, drugi)		
Vedenje		
Dolgoročne posledice		





Domača naloga za modul Vedenjske strategije

Zakaj se pri depresiji ukvarjamo z vedenjskimi strategijami?

- Določena vedenja prej ohranjajo depresijo, kot pa jo zmanjšujejo!

1. Premlevanje

- Razmišljanje o lastnem življenju, napakah in skrbah je načeloma smiselno.
- Premlevanje pa se razlikuje od razmišljanja (reševanja problemov) ali oblikovanja načrtov.

Posebnosti depresivnega premlevanja

1. Vsebina

Premlevanje o ...

- ... „zakaj?“ (npr. razlogi za bolezen)
- ... preteklih dogodkih
- ... premlevanju

2. Način

Pri premlevanju ...

- je težko priti do konca, saj se vrtimo v krogu (razširjajoča se „neskončna zanka“).
- obstaja nevarnost „slepote za rešitve – da spregledamo rešitev“
- redko ostaja „rešitev“ (v nasprotju z reševanjem problemov)
- redko sledi ukrepanje (v nasprotju z oblikovanjem načrtov)
- je mišljenje pogosto abstraktno, splošno in nekonkretno

Kaj pomaga proti premlevanju?

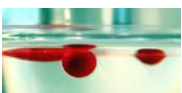
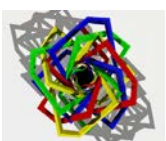
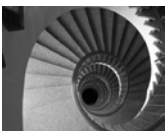
Potlačevanje negativnih misli? Ne!

- Neprijetnih misli ni mogoče aktivno potlačiti.
- Če na nekaj zavestno poskušamo ne misliti, se lahko te misli še okrepijo (npr. „V naslednji minuti ne mislite na slona.“).
- Učinek je še močnejši, če aktivno poskušamo potlačiti neprijetne misli, kot so občutja o lastni vrednosti („Sem zguba“ itd.).

Namesto tega:

1. Iskanje notranje distance ...

Npr. misli zaznamo, ampak jih ne ovrednotimo (negativno):



Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



Glejte na misli, kot v resnici so:

- misel! Ne resničnost!
- "dogodek" v glavi. Poskusite misel zaznati, ampak je ne ovrednotiti.

Predstavljajte si, da ste na železniški postaji. Kot misli tu vlaki prihajajo in odhajajo – vendar ne vstopite v vsak vlak!



2. Način, kako lahko prekinemo premlevanje, je, da si na glas ali potihoma rečemo "stop". Ko se pojavijo misli premlevanja, si recite: "Stop!" Besede podprite z notranjimi predstavami (npr. znak stop) ali pa dlan stisnite v pest. Takoj zatem začnite nekaj drugega!



Dobro je, da si že vnaprej določimo dejavnost, ki se je bomo lotili (npr. Vstanemo, zapustimo sobo, telesne vaje).

3. Vsak dan si vzemite eno uro za premlevanje (npr. po praznovanju). Termin si zapišite v koledar in vodite "knjigo premlevanja", v katero si zapišite svoje misli.

2. Socialni umik

V obdobju depresije ...

- so socialni stiki lahko naporni.
- se prizadeti pogosto počutijo nerazumljene ("Njemu je dobro, takšne probleme bi si tudi jaz želel.").
- je interes za dejavnosti zmanjšan.
- nas drugi ljudje (in njihovi problemi) manj zanimajo.



Umik je razumljiv. Ali je tudi koristen? Ne - umik vodi v začaran krog!

Poskusite začaran krog pretrgati!



- Vsak začetek je težak! Ampak: prepričajte se in naredite **majhen** korak naprej.
- Korak za korakom: Naj majhnim korakom (npr. vstati iz postelje) sledijo veliki (npr. iti na sprehod). Ne preobremenjujte se!
- Opravite dolžnosti (npr. nakupovanje, osebna higiena), ukvarjajte pa se tudi z aktivnostmi, ki vas veselijo (npr. poslušanje glasbe, sprehodi).
- Tudi če vas vse dejavnosti ne veselijo: aktivnosti vodi k boljšemu razpoloženju!



Kaj smo se danes naučili:

- Določena vedenja (npr. umik) prej ohranjajo depresijo, kot pa jo zmanjšujejo!
- Premlevanje ne pomaga pri reševanju problemov, ampak samo okrepi negativne misli in čustva.

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)

- Če misli, ki jih premlevamo, poskušamo potlačiti, se samo še okrepijo, in zato potlačevanje ni koristno.



Namesto tega:

- Vadite zavedanje brez vrednotenja (dihalne vaje, vaje za sproščanje, joga ...).
- Ravno v obdobjih depresije je pomembno, da ohranite kontakt s pomembnimi drugimi in se udeležujete dejavnosti (majhni koraki).

Kaj lahko v depresivnem obdobju pomaga, da pretrgamo začaran krog socialnega umika, brezvoljnosti in slabega razpoloženja?

Najdite kar največ različnih vedenjskih vzorcev (majhni koraki), ki bi jih želeli narediti v depresivnih obdobjih



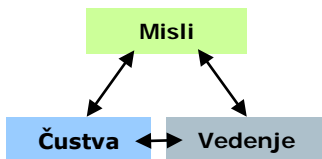
Primer	Opis <i>Točno kaj, kdaj, kako, s kom?</i>



Domača naloga za modul Mišljenje in zaključevanje 4

Zakaj se pri depresiji ukvarjamo z mišljenjem in zaključevanjem?

- Veliko ljudi z depresijo kaže posebnosti v načinu procesiranja informacij, se pravi pri mišljenju in zaključevanju (npr. situacije prehitro negativno intepretiramo).
- Način, kako razmišljamo, vpliva na naša čustva in razpoloženje.
- Tako lahko določeni načini in stili mišljenja (npr. miselna izkrivljenja) prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije.



Obravnavana miselna izkrivljenja pri depresiji (po Hautzingerju)



Prehitro zaključevanje

- Stvari negativno interpretiramo, čeprav ni nobenih dokazov, ki bi podpirali takšno zaključevanje.
- Depresivne strategije pri tem so poskusi branja **negativnih misli drugih** in **napovedovanje prihodnosti**.

1. Branje *negativnih misli* drugih:

- Branje ali predvidevanje negativnih misli.
- Mišljenje, da se nekdo odklonilno vede do nas, ne da bi to preverili.



Npr.: Ljudje stojijo skupaj in se smeji. Vi jih opazite.

→ „Meni se smeji, ker me ne marajo!“

Pozor: enostransko (negativno)!

ALI: „iz sebe sklepati na druge“

- Obstaja razlika med tem, kako vidim sebe, in kako me vidijo drugi!
- Če se počutim ničvredno ali grdo, to ne pomeni, da me drugi enako vidijo.
- Ljudje imajo različna mnenja/pogleda/okuse! Kar povezujem s pametjo in privlačnostjo, se drugim morda ne zdi tako.

Ali je koristno poskusiti brati misli drugih ljudi?

- Prednosti? Nevarnosti?
- Če misli pravilno uganemo, bomo lahko ustrezno

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



prilagodili svoje vedenje (npr. izogibali se bomo "sovražnikom"). Če pa nimamo prav, si lahko zaman delamo skrbi.

Ali lahko vem, kaj si drugi misli?

- Kaj govori za in kaj proti?
- Če nekoga dobro poznam, je verjetnost velika. Vseeno pa nikoli ne morem 100-odstotno vedeti, kaj si drugi misli.

2. Napovedovanje prihodnosti:

- Pričakovanje, da se bodo stvari slabo iztekle – delanje "črnih" napovedi ali napovedovanje katastrof.



V obdobjih depresije prizadeti pogosto prehitro napovedujejo katastrofe:

Npr.: Pred koncem dela si vedno rečete, da vam ne bo uspelo pravočasno končati.

Na tak način lahko povzročite razmere, v katerih se bodo vaša negativna pričakovanja dejansko uresničila (-> *samoizpolnjujoča se prerokba*). Npr. Ko si pred koncem dela vedno rečete, da vam ne bo uspelo pravočasno končati.

Potem rečete, da ste takoj vedeli, da vam ne bo uspelo pravočasno. (-> *potrditev pristranskosti*).

Kaj smo se danes naučili:

- Bodite pozorni na prezgodnje zaključke (branje negativnih misli drugih, napovedovanje prihodnosti) v vsakdanjem življenju.
- Razmislite o tem, da prehitre odločitve pogosto pripeljejo do napak in do prepoznavanja samo »polresničnosti«.
- Vedno je dobro upoštevati različne informacije in razlage, npr. namesto negativnih razmisliti tudi o pozitivnih ali nevtralnih mislih drugih.
- Motiti se je človeško: razmislite o možnosti, da se morda motite (npr. pri napovedovanju katastrofe).



Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



- **Bodite pozorni na prezgodnje zaključke v vsakdanjem življenju.**



Do naslednjega tedna, prosim, najдите in opišite lastne primere	
Primer I: „branje <i>negativnih</i> misli drugih“	Opis:
Ereignis	
Spontano branje <i>negativnih</i> misli drugih	
Alternativne/koristnejše misli	



Primer II: „Negativno napovedovanje prihodnosti“	Opis:
Dogodek	
Spontano (pristansko) napovedovanje prihodnosti/negativno pričakovanje	
Vedenje	
(dolgoročne) posledice	
Alternativna napoved/ocena	
Vedenje	
(dolgoročne) posledice	



Domača naloga za modul Zaznavanje čustev



Zakaj se pri depresiji ukvarjamo z zaznavanjem čustev?

- Veliko ljudi z depresijo težko prepozna izraze čustev drugih ljudi
- in nevtralne čustvene izraze pogosto ocenijo kot žalostne.

Zaznavanje znakov o čustvih

Primer: Oseba se dotakne svojih senc. *Zakaj?*



Kaj pomaga pri odgovoru?

- Znanje o osebi → Ali je pogosto prestrašena, arogantna, itd.?
- Okolica/situacija → Če nekdo pozimi prekriža roke, ga verjetno zebe!
- Opazovanje samega sebe → Kdaj jaz prekrižam roke? (Ampak: previdno! Ni vedno mogoče na podlagi sebe sklepati o drugih!)
- Izraz na obrazu (mimika) → Ali oseba gleda prijazno, jezno, itd.?



Veselje? Presenečenje? Strah? Žalost? Jeza? Sram? Krivda?

- Izrazov obraza in gest ne moremo vedno enoznačno interpretirati!
- Mnogo ljudi ne kaže čustev z izrazom, lahko zaradi bolezni (npr. parkinsonova bolezen). Zato težje sklepamo o njihovem notranjem doživljanju.
- Preden si razložimo izraze na obrazu in geste, moramo upoštevati različne informacije (situacija, predhodno znanje o osebi; če je možno, direktno vprašajte osebo).

Zakaj so čustva pravzaprav dobra?

1. Čustva pomagajo pri komunikaciji
- Čustva se kažejo na obrazu in imajo podobno vlogo kot besede. Po navadi sporočilo prenesejo hitreje kot govornica.

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



Primeri depresije kot sredstva komunikacije?

- Depresivna čustva lahko sporočajo o potrebi po pomoči.

2. Čustva omogočijo vedenje

- Čustva nam pomagajo, da se v pomembnih situacijah vedemo hitro in brez oklevanja.
- Povzročijo pomembne spremembe v telesu, npr. ko nas je strah, se poveča frekvenca srčnega utripa, da nas pripravi na beg (tek).



Primeri, kako lahko depresija omogoči vedenje?

- Umik ("lizanje ran")
- Možnost, da se dolgoročno umaknete iz pretiranih obremenitev in obnovite zalogo energije.
- Odpoved nedosegljivim in nerealističnim ciljem

3. Čustva poskrbijo, da se počutimo žive!

- Predstavlajte si, da sploh ne bi imeli čustev, tudi pozitivnih ne.



4. Čustva posredujejo informacije

- včasih celo, preden se nečesa zavemo (pri ogroženosti npr. občutek: "Nekaj je čudno.")
- Čustva so pomembna pri oblikovanju vsakdanjih vtisov ("občutek v trebuhu").

Primeri, na kaj bi lahko nakazovala depresivna občutja?

- Izčrpanost
- Preobremenjenost
- Nerešeni konflikti

Ali čustva vedno zrcalijo resničnost?

- Ne, čustva niso vedno "pravilna"!
 - Če se počutim ničvrednega, to ne pomeni, da sem ničvreden!
 - Včasih so čustva torej tudi slab nasvet!
- Ljudje z depresijo se pogosto nagibajo k "čustvenim dokazom", tj. sklepajo, da negativna čustva izražajo točno to, kar je res („Jaz sem užaljen – torej si me moral užaliti!“).



Kako naša čustva vplivajo na zaznavanje situacij

Kaj občutite, ko opazujete osebo na fotografiji?

Lastno razpoloženje:

veseli
žalostni
nezaupljivi

možna ocena:

... dobro izgleda, rad bi se pogovarjal z njo ...
... nekdo, kot je ona, gotovo misli, da sem dolgočasen ...
... gotovo me opravlja ...

- Študije kažejo, da lastno razpoloženje vpliva na to, kako interpretiramo geste in izraze obraza drugih!

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



- Pri depresivnem razpoloženju pogosto predvidevamo negativne misli sogovornika ("branje negativnih misli drugih).
- Znake o čustvih torej interpretiramo skozi siva očala, ne pa skozi roza.

Dejavniki, ki negativno vplivajo na naša čustva

1. Telesne bolezni: Pazite na svoje telo; pravočasno obiščite zdravnika.
2. Neuravnotežena prehrana: Poskusite jesti v količinah, ki vam ustrezajo (ne premalo in ne preveč). Izogibajte se pomanjkanju (npr. ogljikovih hidratov).
3. Substance: Izogibajte se npr. drogam, alkoholu, kavi.
4. Premalo spanja: Pomagajte si s higieno spanja (npr. spanje samo v postelji, popoldne nobenih napitkov, ki vsebujejo kofein, pred spanjem ne glejte televizije)
5. Premalo gibanja: vsak dan se gibajte (najmanj 20 minut na dan)



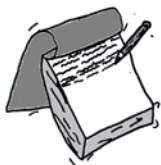
Kaj smo se danes naučili:

- Vedenje, ki se ujema s čustvi, je zelo učinkovito. Služi veliko funkcijam in je pomembno za preživetje. Vendar pa čustva ne ustrezajo vedno "dejstvom": Ker se počutim odklonjenega, še ne pomeni, da so me odklonili.
- Izraz na obrazu in geste so pomemben vir informacij o čustvih. Vendar pa se včasih tudi zmotimo!
- Preden si razložimo izraz na obrazu in geste, moramo upoštevati različne informacije (situacije, znanje o osebi itd.).
- Poskusite pozitivno vplivati na svoje razpoloženje tudi z dejavniki, kot so prehrana, gibanje in spanje.



- **Bodite pozorni na interpretacijo „znakov o čustvih“ v vsakdanjem življenju!**
- **V katerih konkretnih situacijah ste prepoznali znake o čustvih drugih ljudi?**

Metakognitivni trening za depresijo (D-MKT)



Do naslednjega tedna se, prosim, spomnite lastnih primerov in jih opišite	
Primer	Opis:
Konkretna situacija	
Način „znakov o čustvih“ drugega (opis mimike, gest, itd?)	
Prva interpretacija čustev/razpoloženja drugega	
Prva ocena situacije	
Posledice	
Upoštevanje <ul style="list-style-type: none">➤ Drugih informacij (znanje o osebi, trenutna situacija, itd.) ➤ Lastna čustva/ razpoloženje, vključena v situacijo	
Nova interpretacija čustev/razpoloženja drugega	
Nova ocena situacije	
Posledice	