

Porque é que nos preocupamos com o “Pensamento e Raciocínio” na depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.
- Estes padrões de pensamento depressivo são frequentemente muito unilaterais e designam-se por “distorções do pensamento”. Podem contribuir para o desenvolvimento ou a manutenção da depressão.

Distorção do pensamento 1: Filtragem mental

“Filtragem Mental”, ou “Procurar pêlo em casca de ovo”: O que é que isto significa?

- Procurar e prestar atenção apenas aos pormenores negativos.
- As perceções da realidade são turvas, como uma única gota de tinta que turva todo um copo de água.

Durante a próxima semana, preste atenção às situações em que perceciona a realidade através de um “filtro mental” e descreva um exemplo de uma dessas situações nas páginas seguintes. O exemplo abaixo pode servir como sugestão.

Exemplo

“Enquanto participa numa sessão de grupo, muitas pessoas estão a ouvi-lo, mas um participante boceja e fecha os olhos.”

Filtragem mental: “Eu aborreço as pessoas; não tenho nada de interessante para contribuir.”

Na sua própria situação:

O seu “filtro mental”:

What are the consequences of this mental filtering; how did it influence your feelings and actions?

Exemplo

“Sinto-me mal. Estou a perder a minha auto-confiança. Se calhar, já não vou participar.”

Na sua própria situação:

Este pensamento é justificado? NÃO! Portanto: Qual poderia ser um pensamento alternativo mais útil?

Exemplo

“Algumas pessoas ouviram-me e responderam ao meu contributo. Talvez nem todos tenham sentido que era relevante para eles. A pessoa que bocejou podia estar cansada e não estar a ter um bom dia. Não posso esperar que toda a gente esteja igualmente entusiasmada.”

Na sua própria situação:

Quais são as consequências deste pensamento alternativo para os seus sentimentos e ações?

Exemplo

“Posso ficar irritado com essa pessoa durante um momento, mas consigo entrar numa conversa com os outros participantes. Estou satisfeito comigo próprio e voltarei a participar no futuro.”

Na sua própria situação:

Se outras pessoas da sua confiança também estavam presentes durante esta situação: Descubra como é que os outros podem ter lido a situação, perguntando a uma pessoa em quem confia se ela avaliou a situação da mesma forma.

Exemplo

“A fellow patient yawned and closed her eyes during group therapy. Why do you think she might have yawned and closed her eyes?”

Quem estava presente durante esta situação? O que é que poderia perguntar a essa pessoa?

Qual poderá ser a sua resposta? (Por vezes, basta perguntarmos na nossa mente).

Distorção do pensamento 2: Sobregeneralização

“Sobregeneralização”: O que é que isto significa?

- Um único acontecimento negativo é visto como parte de uma série contínua de fracassos.
- Para descrever estes acontecimentos, são frequentemente utilizadas palavras como “sempre” ou “nunca”.

Durante a próxima semana, preste atenção às situações em que está a generalizar demasiado e tente chegar a uma avaliação mais útil.

Os exemplos seguintes destinam-se a ajudá-lo nesta tarefa:

Exemplo

Se se esqueceu do aniversário de um amigo, em vez de dizer a si próprio:

“Nunca me consigo lembrar de nada. Sou sempre um mau amigo.”

... tentar fazer afirmações concretas sobre uma situação específica, por exemplo:

“Esqueci-me do aniversário dele este ano. Isso é lamentável, mas também posso felicitá-lo com todo o coração!”

Em que situação é que utilizou as palavras “sempre” ou “nunca”?

Na sua própria situação, qual seria uma declaração mais concreta?

Exemplo

Quando um prato que cozinhou não ficou bom, em vez de fazer uma previsão negativa, como por exemplo:

“Nunca vou aprender a cozinhar corretamente. É inútil.”

... tente permanecer no aqui e agora:

“Hoje não funcionou. Isso é aborrecido, mas não significa que não funcione da próxima vez que eu tentar.”

Em que situação é que prevê um futuro negativo (ver também módulo 7, tirar conclusões precipitadas)?

Na sua própria situação, o que é que seria uma declaração no aqui e agora?

Exemplo

Não é capaz de montar uma peça de mobiliário nova. Em vez de ser duro consigo próprio e dizer algo como:

“Sou um fracasso, não consigo fazer nada de jeito.”

... mude a sua perspetiva e pense no que diria a um bom amigo, por exemplo:

“Bem, é muito difícil montar a peça sozinho, e o manual era muito difícil de entender.”

Quando é que tende a ser duro consigo próprio?

O que é que diria a um bom amigo na mesma situação?

Exemplo

Um único aspeto negativo de um acontecimento ofusca todos os aspectos positivos.

Situação: Este ano, fizeste tu mesmo todas as decorações para a árvore de Natal. Reparas que uma estrela de palha está mal formada.

Dizemos a nós próprios: *“Sou um fracasso e não consigo fazer nada de jeito. O Natal está arruinado.”*

Exagero deliberado:

Imagine o cenário de uma forma absurda ou divertida. Divirta-se um pouco com as suas próprias distorções de pensamento. Isto pode ajudá-lo a ganhar uma perspetiva diferente:

Um amigo seu descobre a estrela deformada. Ele fica entusiasmado com a sua abordagem criativa dos "rituais tradicionais" e fabrica estrelas semelhantes para venda. As suas decorações tornam-se populares e todo o país é decorado com as estrelas de palha disformes.

O seu próprio exemplo (de uma altura em que utilizou um filtro mental em que tudo o que era positivo foi ofuscado pelo negativo):

O seu exagero deliberado:

Dicas adicionais

Preste atenção às situações em que conseguiu fazer imediatamente uma avaliação útil e recompense-se por isso!

Não faz mal se não funcionar à primeira tentativa. Pode guardar esta tarefa para mais tarde, por exemplo, quando a formação estiver concluída.

Exemplo

Utilizou incorretamente uma palavra estrangeira. Pode dizer a si próprio:

“Usar uma palavra incorretamente não tem nada a ver com a minha inteligência. Pode acontecer a qualquer pessoa.”

Recompensa:

“Permito-me meia hora de descanso na varanda com uma chávena do meu chá preferido.”

Na sua própria situação:

A sua recompensa:

Visão geral**Resumo dos pontos de aprendizagem:**

- Preste atenção às suas avaliações depressivas (filtragem mental e generalizações excessivas) na vida quotidiana!
- Gerar avaliações mais úteis. Por exemplo:
 - Evite generalizações (por exemplo, nunca, sempre). Faça afirmações concretas sobre uma situação específica que se relacione com o aqui e agora!
 - Mude a sua perspetiva (“O que é que eu diria a um bom amigo se ele passasse pela mesma situação ou por uma situação semelhante?”).
 - Adquira uma perspetiva diferente tentando exagerar deliberadamente a sua avaliação (imagine a situação de uma forma absurda ou engraçada).
 - Fazer uma verificação da realidade, pedindo a outros a sua avaliação e perceção da situação.

Comentários

Questões em aberto, problemas que ocorreram ou experiências que gostaria de relatar na próxima sessão:

Outras observações:

Porque é que nos preocupamos com a “Memória” na depressão?

- Muitos indivíduos com depressão queixam-se de ter problemas de concentração e de memória.
- A diminuição da concentração pode mesmo ser um sintoma de depressão.

É teoricamente possível lembrarmo-nos de tudo?

- **Não!** A capacidade de armazenamento da nossa memória é limitada!
- Em média, apenas cerca de 60% das informações de uma história podem ser ativamente recordadas (40% não podem!).
 - Vantagem: O nosso cérebro não é sobrecarregado com informações irrelevantes, mas ...
 - Desvantagem: ... Também se perdem muitas informações importantes (compromissos, recordações de férias, informações aprendidas na escola).

Memória e concentração

- A nossa atenção funciona como um holofote, apenas um objeto no palco pode ser iluminado de cada vez.
- Só nos lembramos corretamente das coisas em que já concentrámos a nossa atenção!
- É impossível concentrar a nossa atenção em todas as informações do nosso ambiente ao mesmo tempo.
- A capacidade de nos lembrarmos das coisas depende da nossa concentração no momento e daquilo em que nos concentramos.

Como é que os problemas de memória e de concentração ocorrem durante a depressão?

- Durante as rumações fortes, os pensamentos em círculo reclamam frequentemente toda a nossa atenção.
- Não resta praticamente nenhuma capacidade de atenção que possa ser focada noutras coisas (mais importantes) no ambiente. O foco de atenção está voltado “virtualmente para dentro”.
- Como resultado, mais tarde mal nos conseguimos lembrar de alguns pormenores do nosso ambiente.

Uma preocupação frequente: Será que estou a ficar com Alzheimer?

- **Não!** Os problemas de memória no contexto da depressão são explicáveis.
- Na depressão, os problemas de memória estão mais relacionados com a diminuição da aquisição de informação do que com o “esquecimento”. Além disso, são menos graves do que na doença de Alzheimer.
- A perda de motivação, a apatia e a falta de energia que ocorrem frequentemente durante a depressão podem também explicar a redução da aquisição de informação.

- Muitas vezes, os problemas de memória na depressão são subjetivos, resultado de um perfeccionismo autoimposto, e nem sempre podem ser detetados nos testes.
- Quando as ruminções/sintomas depressivos reduzem, os indivíduos podem voltar a prestar atenção a outras coisas e assim recordar e criar memórias.

Será que todos nós vemos e recordamos as mesmas coisas?

- **Não**, cada pessoa tem uma percepção diferente das coisas!
- Em geral, concentramos a nossa atenção em informações que são pessoalmente significativas, por vezes porque se adequam ao nosso estado de espírito.

Experimente o seguinte:

Jogue ao "Eu espio" (Jogo *I spy*) com amigos, por exemplo, num café. Vai reparar que cada pessoa presta atenção a coisas diferentes.

Falsas memórias

- Nem tudo o que recordamos aconteceu realmente da forma como o recordamos
- A nossa memória não funciona como uma "câmara de vídeo"
- O nosso cérebro preenche e mistura as impressões actuais com acontecimentos passados semelhantes. Muitas memórias são complementadas através da "lógica" (lembre-se dos exemplos da sessão).

Memórias e depressão

- Os estados de espírito depressivos levam frequentemente a recordar mais experiências negativas - as experiências agradáveis ou neutras não são tão facilmente recordadas.
- Os acontecimentos são vividos e recordados muito mais frequentemente através de óculos escuros do que através de óculos cor-de-rosa.
- **Exemplo:**
Durante um concerto, um homem limpa a garganta com frequência. Em retrospectiva, apenas esse ruído é recordado, não a bela música.

Falsas memórias e depressão

- A coloração emocional das memórias também está relacionada com as falsas memórias!
- Isto pode impedir uma visão realista do mundo e encorajar o processamento depressivo (fornecendo assim "provas" adicionais através do processamento depressivo).

Isto significa que já não posso confiar nas minhas memórias?

- **Não!** As falsas memórias são normais e afectam toda a gente.
- Não se esqueça de que (como toda a gente) vai cometer erros porque a memória não é como uma câmara de vídeo.
- Considere que as situações negativas podem ser recordadas através de óculos de cor cinza.
- Na vida quotidiana, treine-se para se lembrar mais frequentemente de acontecimentos positivos e mantenha um diário da alegria, no qual escreve todas as noites os acontecimentos agradáveis que ocorreram durante o dia.

O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

- (1) Tente incorporar o máximo de estrutura possível no seu horário diário. Quanto mais rotineiro for o seu comportamento, menor é o risco de se esquecer de algo.
- (2) Também é útil manter a melhor "ordem externa" possível. É possível encontrar objetos mais rapidamente e lembrarmo-nos melhor quando tudo tem um lugar específico.
- (3) Afixe notas importantes em locais lógicos (por exemplo, coloque o horário da medicação no frigorífico ou no espelho da casa de banho; coloque uma lista de itens a não esquecer de levar consigo na porta de casa).
- (4) Utilize uma agenda ou outro tipo de auxiliares de memória, como um smartphone ou um programa de correio eletrónico.
- (5) Crie o hábito de anotar as coisas (digitalmente ou num caderno).
- (6) Quando estiver a viajar e quiser recordar uma ideia, mas não tiver forma de a escrever, tente ancorá-la, ligando a ideia a um objeto (por exemplo, dando um nó no seu lenço).
- (7) Quanto mais sentidos e métodos forem utilizados durante a aprendizagem, melhor será a taxa de retenção. Por isso, tente utilizar vários "canais", como ouvir, ver, discutir e aplicar.

Acompanhamento pessoal:

Nas páginas seguintes, encontrará sugestões sobre como implementar o que aprendeu neste módulo na vida quotidiana. Pode utilizar os exemplos fornecidos ou criar alguns dos seus próprios exemplos.

Concentração

O que posso fazer para me concentrar mais facilmente?

Exemplo

“Fazer apenas uma tarefa de cada vez, por exemplo, desligar a televisão enquanto lê.”

O que quero fazer e **exatamente** quando (dia, hora) o quero implementar:

Exemplo

“Prestar atenção especificamente às coisas ao meu redor enquanto faço uma caminhada e tentar lembrar-me em particular dos elementos positivos.”

O que quero fazer e **exatamente** quando (dia, hora) o quero implementar:

Memória

Que dicas de memória (das apresentadas) quero experimentar esta semana (ver acima: “O que ajuda nos problemas de memória na vida quotidiana?”)?

Exemplo

“Decida um lugar especial no apartamento para a chave da porta de casa: deixe a chave na fechadura.”

O que é que eu quero experimentar?

Que estratégia posso utilizar para me lembrar de coisas sem um auxiliar de memória?

Exemplo

“Li um artigo interessante e, para melhor incorporar o material, procuro mais informações, por exemplo, na Internet, ou conto a um amigo o que li.”

Que estratégia quero experimentar e quando **exatamente** (dia, hora):

Memória e humor

O que posso fazer para melhorar a minha memória dos acontecimentos positivos?

Exemplo

“Tenho um diário da alegria, no qual anoto os acontecimentos positivos todas as noites.”

O que quero fazer e **exatamente** quando (dia, hora) o quero fazer:

Que preparativos tenho de fazer para isso e quando é que os quero fazer exatamente?

Exemplo

“Preciso de um bom caderno e de uma caneta. Vou comprar ambos amanhã à tarde.”

No seu caso:

Visão geral**Resumo dos pontos de aprendizagem**

- Os problemas de memória na depressão podem ser explicados e em parte advém de outros problemas (por exemplo, problemas de concentração, ruminação frequente).
- Ao contrário do que acontece na demência, os problemas de concentração e de memória na depressão são menos graves e podem melhorar se a depressão diminuir.
- Em geral, a nossa memória é enganadora! A nossa memória é suscetível de ser enviesada. A memória está especialmente dependente do nosso estado de espírito atual.
- Utilize auxiliares de memória durante os períodos de depressão (calendários, notas adesivas) e mantenha um diário da alegria.
- Ninguém é perfeito, todos nos esquecemos de coisas. Isso é normal e, por vezes, até é bom!

Comentários

Questões em aberto, problemas que ocorreram ou experiências que gostaria de relatar na próxima reunião:

Outras observações:

Porque é que nos preocupamos com o “Pensamento e Raciocínio” na depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.
- Estes padrões de pensamento depressivo são frequentemente muito unilaterais e designam-se por “distorções do pensamento”. Podem contribuir para o desenvolvimento ou a manutenção da depressão.

Distorção do pensamento 1: “Declarações Eu deveria”

Declarações “eu deveria” ou “padrões excessivamente elevados que colocamos a nós próprios”: O que é que isto significa?

- Tentar forçar-se a si próprio usando declarações que começam com “eu deveria”, “eu devo”, “tenho que”.
- O estabelecimento de regras e normas rígidas permite pouca margem para desvios!

Está familiarizado com isto? Durante a próxima semana, preste atenção às situações em que estabelece expectativas demasiado elevadas para si próprio.

O exemplo abaixo serve como sugestão:

Exemplo

“Eu devia chegar sempre a horas aos compromissos.”

Isto soa-lhe familiar? Que expectativas excessivamente altas estabelece para si próprio?

Porque acha importante manter essa expectativa?

Exemplo

“Não é correto chegar atrasado. É falta de educação deixar as pessoas à espera. Elas podem pensar que não são importantes para mim ou podem tomar-me por alguém desorganizado e imprudente.”

Porque acha que é importante para si manter sempre estas expectativas?

Que benefícios e que custos advêm de expectativas demasiado elevadas?

Exemplo**Benefício:**

“Sou visto como muito fiável e sou reconhecido por isso. Gosto do facto de os outros sentirem que podem confiar em mim.”

Custo:

“Estou tenso, porque antes de cada reunião tenho de estar atento ao relógio. Fico com a consciência pesada se chego atrasado a um compromisso, mesmo que o meu interlocutor não se importe.”

Com base nas suas próprias expectativas:

Benefício:

Custo:

Qual seria um pensamento mais flexível/ um padrão mais justo e equilibrado?

Exemplo

“Não é igualmente importante chegar a horas a tudo. Por exemplo, seria mais importante chegar a horas a uma entrevista de emprego do que a um churrasco. Eu tento chegar a horas. Se surgir um imprevisto e eu não puder fazer nada, posso avisar a outra pessoa que vou chegar atrasado ou pedir desculpa quando lá chegar.”

Na sua própria situação: Qual seria um pensamento mais flexível/ tolerante?

Distorção do pensamento 2: “Desqualificar o positivo”

“Desqualificar o positivo”: O que é que isto significa?

- A “desqualificação do positivo” pode ser indicada pelo seguinte:
 - (1) Esperar feedback negativo
 - (2) Rejeição de feedback positivo. (Negar experiências positivas ou experiências positivas são consideradas exceções).

Durante a próxima semana, preste atenção ao feedback positivo que não foi capaz de aceitar ou ao feedback negativo que aceitou prematuramente.

(1) Rejeição de feedback positivo

Exemplo

É elogiado pelo seu trabalho e pensa:
“A pessoa só está a tentar lisonjear-me, é desonesta.”
“Só ele é que pensa isso.”

Como é que os pensamentos afetaram o seu humor e a sua autoestima?

“Sinto-me inútil e desmotivado. A minha autoestima diminui.”

Em que situação é que não foi capaz de aceitar um feedback positivo?
Quais foram os seus pensamentos?

Como é que esses pensamentos afectaram o seu humor e a sua autoestima?

O que é que teria de ter feito ou a que é que teria de prestar atenção nesta situação para “merecer” um feedback positivo?

Faz sentido orientar-se para esse padrão? É isso que se pretende?

Exemplo

Se não quer isso, qual poderia ser uma avaliação mais construtiva?
“Ótimo, alguém está a apreciar o meu esforço.”

Como é que os pensamentos afectaram o seu humor e a sua autoestima?

“Sinto-me orgulhoso e seguro das minhas capacidades. Sinto-me motivado para continuar o meu trabalho.”

Na sua própria situação, qual teria sido uma avaliação mais útil?

Como é que isso teria afetado o seu humor e a sua autoestima?

(2) Aceitação precipitada de feedback negativo

Exemplo

É criticado e pensa:

“A outra pessoa viu através de mim, eu não valho nada . . .”

Como é que estes pensamentos afectam o seu humor e a sua autoestima?

“A minha autoestima é afetada, sinto-me inútil e rejeitado.”

Qual poderia ser uma avaliação mais construtiva?

“A outra pessoa pode ter tido um dia mau.”

“Posso aprender algo com esta crítica?”

Em que situação é que aceitou precipitadamente um feedback negativo?

Na sua própria situação: Como é que estes pensamentos afetaram o seu humor e a sua autoestima?

Qual teria sido uma avaliação mais útil?

Como é que isso teria afetado o seu humor e a sua autoestima?

Que tipo de pensamentos o poderiam ajudar a aprender a aceitar melhor o positivo, ou seja, um elogio, no futuro?

Exemplo

“Com os elogios, alguém quer fazer algo de bom por mim. Posso sentir-me feliz com isso.”

Tem outras ideias para pensamentos mais úteis?

O que é que o poderia ajudar a aprender a lidar melhor com o feedback negativo no futuro?

Exemplo**Diferenciar as críticas:**

“O problema não sou eu - é o meu comportamento.”

Tem outras ideias para avaliações úteis?

Distorção do pensamento 3: “Pensamento preto e branco”

“Pensamento preto e branco”: O que é que isto significa?

- Quando algo não é perfeito (as exigências não são satisfeitas a 100%), estamos convencidos de que falhámos completamente!
- Isto é como um crítico interior que quer que acredite que tudo na vida é apenas preto ou branco.

Quais são alguns exemplos em que fazer algo “a meio caminho” já é um passo na direção certa?

Exemplo

Aprender uma língua:

“Uma língua aprende-se pouco a pouco, é melhor começar com 1%, por exemplo, com 10 palavras, do que não fazer nada!”

Os seus próprios exemplos:

Visão geral**Resumo dos pontos de aprendizagem**

- Preste atenção às afirmações “Eu deveria”, ao pensamento a preto e branco e à desqualificação do positivo na sua vida quotidiana.
- Encontre a medida certa para os seus objectivos - seja justo consigo mesmo para ter a oportunidade de satisfazer as suas próprias exigências.
- Isto também significa perdoarmo-nos a nós próprios quando caímos numa destas armadilhas cognitivas.
- Aplicar estratégias para evitar desqualificar o positivo e praticá-las. Por exemplo:
 - Diferenciar a crítica a um comportamento específico da crítica a si como pessoa.
 - Encontrar as partes construtivas da crítica.
 - Encarar o elogio como um presente.
 - Aprecie os elogios e não os desvalorize.

Comentários

Questões em aberto, problemas que ocorreram ou experiências que gostaria de relatar na próxima reunião:

Outras observações:

Porque é que nos preocupamos com a autovalorização na depressão?

- Muitas pessoas com depressão sofrem de baixa autoestima.

As pessoas com baixa autoestima ...

- tendem a prestar atenção apenas às prateleiras vazias, onde se vêem como um “fracasso”
- tendem a fazer avaliações globais da sua autoestima (“eu não valho nada”)
- não distinguem entre a pessoa como um todo e um determinado comportamento (algo mal sucedido = fracasso)

Autovalorização

O que é exatamente a autovalorização/autoestima?

- O **valor** que uma pessoa atribui **a si própria**;
- A autovalorização é subjectiva;
- Nada tem que ver com a forma como os outros o vêem

O que identifica as pessoas com elevada autoestima?

Diretamente observável:

- Voz: clara, bem articulada, volume adequado;
- Mímica/Gesto: Contacto visual; utilização de gestos para realçar os pontos principais;
- Linguagem corporal: corpo ereto, virado para os outros, descontraído

Não diretamente observável:

- Confiante nas suas próprias capacidades;
- Aceita os seus erros ou fracassos (sem se desvalorizar como um todo);
- Introspectivo, pronto a aprender (mesmo com erros ou fracassos);
- Atitude positiva em relação a si próprio, por exemplo, elogia-se por um sucesso

Fontes de autoestima

- A autoestima não é constante; pode variar em diferentes actividades;
- O ponto crucial para a nossa autoestima é saber se prestamos atenção apenas aos nossos pontos fracos ou também aos nossos pontos fortes e capacidades

Compararmo-nos com os outros

- Rapidamente e sem nos apercebermos, comparamo-nos com os outros. Isto é normal. Com quem e em que áreas nos comparamos pode influenciar a nossa autoestima:
 - Se, ao comparar-se, ficar sempre aquém das expectativas porque o “ideal” é inatingível ou porque a comparação é injusta, então o seu valor próprio sofre.

Recordar os seus pontos fortes - Como encontrar tesouros perdidos?

Dicas para melhorar o humor e aumentar a autoestima:

- Diário da alegria: Anote todas as noites as coisas que correram bem. Percorra-as na sua mente.
- Aceite os elogios e anote-os o mais brevemente possível para que, nos momentos difíceis, possa voltar a eles (mantenha-os de reserva)!
Porquê:
 - O que escrevemos no papel é muitas vezes percebido com mais precisão do que as memórias, que durante o humor baixo não estão disponíveis de forma fiável e podem ser imprecisas.
- Atividades positivas: Faça coisas que sejam boas para si, se possível com outras pessoas (por exemplo, ver um filme, ir a um café ou dar um passeio).
- Pratique uma atividade física por pelo menos 20 minutos - não demasiado extenuante
 - Possivelmente uma combinação de exercícios cardiovasculares e de treino de força.
- Ouça a sua música favorita para se sentir bem.
- Utilizar a aplicação COGITO.

Acompanhamento pessoal

Nas páginas seguintes, encontrará sugestões de exercícios concretos que pode pôr em prática para reforçar a sua autoestima.

(1) Considere os seus pontos fortes:

O que é que eu faço bem? Quando é que recebi elogios dos outros? Em que áreas é que já fui bem-sucedido?

Exemplo

“Sou bom em trabalhos manuais e um bom condutor.”

Quais são os seus pontos fortes?

Imagine uma situação concreta: Quando e onde? O que é que eu fiz especificamente ou quem me deu essa confirmação?

Exemplo

“Ontem, ajudei com êxito uma amiga a renovar o seu apartamento e isso foi uma grande ajuda para ela. Estacionei o carro do meu amigo num lugar de estacionamento muito estreito para ele.”

Na sua própria situação: Quando e onde é que teve sucesso? O que é que fez, concretamente, ou quem é que lhe deu essa confirmação?

(2) Escreva quando algo correu bem ou recebeu elogios! O texto seguinte pode ajudar:

A história de um Conde, ...

... O conde tornou-se muito, muito velho porque era um desfrutador da vida "de excelência". Nunca saía de casa sem uma mão-cheia de feijões no bolso. Não mastigava os feijões. Não, ele levava-os consigo para que pudesse, de forma mais consciente, reparar nos momentos maravilhosos do dia e contá-los.

Por cada momento positivo que vivia ao longo do dia - por exemplo, uma conversa amigável na rua, uma mulher sorridente, uma refeição deliciosa, um lugar à sombra no calor do meio-dia, um copo de um bom vinho - por tudo o que agradava aos sentidos, deslocava um feijão do bolso direito do casaco para o esquerdo. Por vezes, mudava dois ou três feijões de uma só vez.

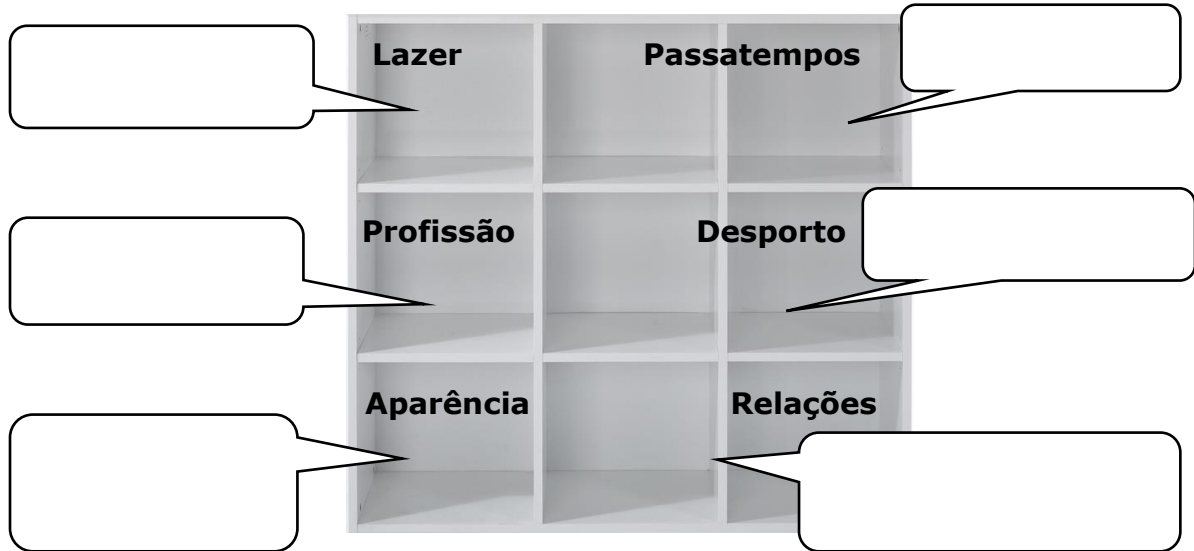
À noite, sentava-se em casa e contava os feijões no bolso esquerdo do casaco. Celebrava esses minutos. Desta forma, lembrava-se de quantos momentos agradáveis tinha vivido nesse dia, e isso deixava-o feliz. E, mesmo os dias em que contava apenas um feijão eram bem-sucedidos - valia a pena viver.

(Desconhecido)

Durante a próxima semana, tente transferir um feijão do seu bolso direito para o esquerdo por cada pequena experiência positiva. À noite, tente lembrar-se do que esses feijões representam e anote-o no seu diário.

(3) Imagine a sua autoestima como várias prateleiras que estão preenchidas de forma distinta ...

- Há prateleiras nas quais não pensou durante algum tempo? Preencha as prateleiras da imagem abaixo de acordo com os vários aspetos da sua vida.



- Há alguma prateleira que lhe pareça vazia? Tente pensar se poderá existir outra perspetiva.

Exemplo

“As minhas prateleiras estão bastante vazias. Só tenho um emprego temporário e não ganho muito dinheiro.”

Que prateleira parece estar especialmente vazia para si?

Exemplo

Qual seria uma perspetiva mais útil/equilibrada?

“O meu trabalho não me torna rico, mas recebo muito carinho dos meus colegas e gosto do meu trabalho.”

Qual seria uma perspectiva mais útil/equilibrada para si?

Se sente que há uma prateleira que costumava estar preenchida, mas já não está - tem uma ideia de como a encher de novo, e o que quer fazer exatamente para que isso aconteça?

Exemplo

“No passado, gostava de ir correr. Agora, não consigo encontrar a motivação sozinho. Amanhã vou perguntar se o nosso clube desportivo tem um grupo de corrida ou de caminhada para pessoas com experiência, ao qual me possa juntar.”

O que quero começar (de novo):

(4) Evitar comparações injustas

Preste atenção às situações em que faz uma comparação que só o pode fazer ficar mal visto.

Exemplo

“Comparado com o meu conhecido XY, sou um completo falhado no desporto. Seria embaraçoso fazer desporto com ele.”

A sua comparação injusta:

Que consequências têm as comparações injustas no seu estado de espírito e nas suas ações?

Exemplo

“Sinto-me incapaz e envergonhado à frente dos outros. Vou de certeza recusar a proposta de ir treinar com ele.”

Na sua situação pessoal, que consequências têm as comparações injustas no seu estado de espírito e nas suas acções?

Consegue imaginar uma comparação em que se sairia melhor?

Exemplo

“A minha amiga XY começou a praticar este desporto ao mesmo tempo que eu. Há exercícios que eu faço melhor e outros que se adaptam melhor a ela.”

Na sua própria situação, consegue imaginar uma comparação em que se sairia melhor?

Que consequências tem esta comparação alternativa no seu estado de espírito e nas suas acções?

Exemplo

“Sinto-me seguro e vejo as melhorias que eu e o minha amiga fizemos. Teria todo o gosto em treinar com ela mais vezes.”

Na sua própria situação, que consequências tem esta comparação alternativa para o seu estado de espírito e para as suas acções?

Exercícios adicionais

Não faz mal se não aplicar os exercícios seguintes imediatamente. Pode guardá-los para mais tarde, ou seja, para depois da conclusão do D-TMC.

(1) Há alguma coisa que sempre quis experimentar?

Tente melhorar a sua autoestima continuando a encher as suas prateleiras:

Exemplo

“Ao domingo à tarde, tenho sempre muito tempo livre. Recentemente, li no jornal que o abrigo de animais local está à procura de pessoas que queiram passar tempo com os cães. Como gosto muito de cães, vou passar o meu domingo a passear os cães. É divertido para mim, e posso preencher a prateleira 'tempo livre' e fazer uma boa ação ao mesmo tempo.”

O que gostaria de experimentar?

(2) A perfeição - uma expectativa demasiado elevada? Experimente com pequenos erros.

Cometer deliberadamente um pequeno erro e comparar as consequências temidas com as reais.

Exemplo

“Vou para o trabalho com a gravata mal feita.”

O que é que gostaria de experimentar?

Exemplo**Consequência temida/prevista:**

“Toda a gente vai reparar no meu erro. Todos se vão rir e o meu chefe vai dar-me uma descompostura (‘Já não és nenhuma criança!’).”

O que é que teme?

Exemplo**Consequência efectiva:**

“Nenhum dos meus colegas reparou, uma colega mais velha sorriu e disse que eu a fazia lembrar-se do seu marido.”

Qual é a sua experiência?

Visão geral**Resumo dos pontos de aprendizagem**

- A autoestima é o valor que uma pessoa atribui a si própria.
- Tente ter em conta a sua autoestima em diferentes áreas da vida (trabalho, tempo livre, relações, etc.) e faça o seu melhor para a reforçar!
- Procure os seus pontos fortes esquecidos e trabalhe no sentido de uma auto-consciência equilibrada, por exemplo, mantendo um diário de alegria.
- Quando se comparar com os outros, tente ser justo consigo próprio! Não compita com celebridades (ou conhecidos aparentemente perfeitos).

Comentários

Questões, problemas que ocorreram ou experiências que gostaria de relatar na próxima reunião:

Outras observações:

Porque é que nos preocupamos com o “Pensamento e Raciocínio” na depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.
- Estes padrões de pensamento depressivo são frequentemente muito unilaterais e designam-se por “distorções do pensamento”. Podem contribuir para o desenvolvimento ou a manutenção da depressão.

Distorção do pensamento 1: “Maximização ou minimização”

“Maximizar e minimizar”: O que é que isto significa?

- Aumentar a extensão e a gravidade dos seus erros e problemas
- Minimizar as suas próprias capacidades ou vê-las como sem importância

Durante a próxima semana, preste atenção às situações em que tem tendência para ampliar ou minimizar e descreva um exemplo de uma dessas situações nas páginas seguintes. Os exemplos podem ser úteis.

(1) Maximização

Exemplo

Não se lembra do nome da pessoa que vai apresentar ao grupo. Está a pensar:

“Oh, não, isso é totalmente embaraçoso. Ela vai pensar que eu não gosto dela e que não a quero lá. Que insensível da minha parte.”

Reconhece este pensamento? Já alguma vez ampliou a dimensão dos seus problemas ou erros?

Quais são as consequências desses pensamentos, ou seja, como é que eles afetam o seu humor e comportamento a curto e longo prazo?

Exemplo

“Sinto-me envergonhado e inseguro. Não vou dizer mais nada e vou manter-me discreto. Evitarei essa pessoa no futuro.”

Na sua própria situação:

Quais são os indícios de que a sua avaliação é uma maximização?

Exemplo

“A pessoa apresentou-se ao grupo e participou activamente na conversa. O seu humor parecia alegre, como se não estivesse preocupada com o incidente.”

Houve algum indício na sua própria situação que sugerisse que a sua avaliação era uma maximização?

Consegue imaginar uma avaliação mais útil?

Exemplo

“Toda a gente se esquece ocasionalmente do nome de uma pessoa. Não é nada de especial. É por isso que muitas vezes há etiquetas com os nomes.”

Na sua própria situação, consegue imaginar uma avaliação mais útil?

O que diria a um amigo que está na mesma situação (mudando a perspetiva)?

(2) Minimizar

Exemplo

Ajudou um amigo a mudar o pneu traseiro da sua bicicleta. Ele admira a sua capacidade, mas você pensa:

“Qualquer um pode fazer isso. Não tem importância.”

Reconhece esses pensamentos? Lembra-se de uma situação em que considerou as suas capacidades irrelevantes?

Quais são as consequências desses pensamentos, ou seja, como é que eles afetam o seu humor e comportamento?

Exemplo

“A minha autoestima continua baixa. Não consigo ficar contente com o elogio nem usá-lo no futuro porque não acredito que seja verdade.”

Na sua própria situação, quais são as consequências desses pensamentos?

Que pistas apontam para a minimização?

Exemplo

“Já me disseram muitas vezes que sou talentoso quando se trata de reparar uma bicicleta e que adquiri muitos conhecimentos técnicos sozinho. Já vi muitas pessoas com menos conhecimentos.”

Houve alguma pista na sua própria situação que indicasse que a sua avaliação era uma minimização?

Consegue imaginar uma avaliação mais útil/realista?

Exemplo

“Sou bom a reparar bicicletas. Quando eu próprio não preciso de ajuda, posso oferecer-me para ajudar os outros. Os pneus traseiros são muitas vezes difíceis.”

Na sua própria situação, qual poderia ser um pensamento alternativo útil?

Distorção do pensamento 2: Estilo de atribuição depressivo

Estilo atributivo: O que é que isto significa?

- Atribuição = a sua própria explicação de uma situação (por exemplo, culpar-se a si próprio ou aos outros)
- É frequente esquecermos que situações semelhantes podem ter causas completamente diferentes. Além disso, muitas vezes há vários fatores concomitantes envolvidos. No entanto, muitas pessoas tendem a concentrar-se apenas em explicações unilaterais.

Exemplo de atribuições:

- Combina encontrar-se com um amigo e ele não aparece (e não consegue contactá-lo por telefone).

Atribuições possíveis . . .

Eu	→	“Eu não sou importante para ele.”
Outros	→	“Ele é esquecido.”
Situação	→	“O carro dele tem um pneu furado.”

→ **São todas explicações unilaterais!!!**

Como é que isto se relaciona com a depressão?

Muitos indivíduos com depressão tendem a fazer avaliações unilaterais de acontecimentos complexos que podem ser atribuídos a várias causas.

- Os fracassos são geralmente atribuídos a si próprio.
- Os sucessos são atribuídos à situação/sorte (outros) ou são vistos como insignificantes (“Qualquer um pode fazer isso”).

Este estilo de atribuição não é particularmente realista e pode reduzir o valor próprio e promover comportamentos inúteis!

Consegue identificar-se com este estilo de atribuição?

Preste atenção às situações da sua vida quotidiana em que isso acontece. Evite fazer atribuições globais:

- Considere as diferentes causas possíveis de uma situação (i.e., eu próprio, os outros, a situação). No caso de acontecimentos negativos, comece pela situação e, no caso de acontecimentos positivos, comece por si.
- Tente adotar outra perspetiva (o que diria a outra pessoa numa situação semelhante?).
- Considere as consequências (no comportamento, humor, autoestima) das atribuições causais que faz.

Os exemplos podem ser úteis.

(1) Acontecimento negativo**Exemplo**

Visita uma amiga e ela está aborrecida.

Atribuição unilateral:

“A minha presença é perturbadora e eu sou apenas um fardo para ela.”

Na sua própria situação:

Atribuição unilateral:

Que consequências tem esta atribuição para o seu humor e comportamento a curto e longo prazo?

Exemplo

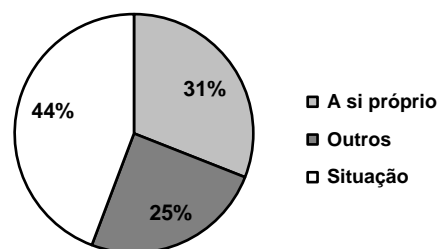
“Sinto-me rejeitado. Afasto-me dos meus amigos e de outros conhecidos. Tenho menos contatos sociais e experiências positivas.”

Na sua própria situação, que consequências tem a sua atribuição?

Numa atribuição equilibrada, vemos que nós, os outros e a situação contribuíram para as circunstâncias:

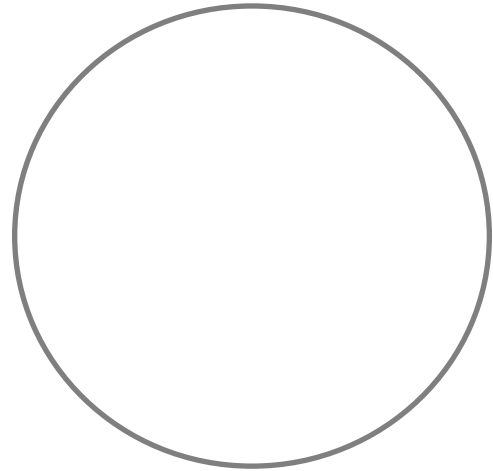
Exemplo

“Posso tê-la apanhado desprevenida. Talvez ela tenha muitas coisas a acontecer ou simplesmente não era a altura certa.”



Na sua própria situação:

Qual a proporção da situação que estes aspetos representam? Houve talvez mais do que uma circunstância ou mais do que uma pessoa envolvida? Pode ilustrar este facto criando um gráfico circular ao lado.



Que consequências tem um estilo de atribuição equilibrado no comportamento a curto e a longo prazo?

Exemplo

“Não me sinto rejeitado e continuo a ver a minha amiga. Pergunto-lhe qual será a melhor altura para a visitar. Os meus contatos sociais mantêm-se. Tenho experiências positivas.”

Na sua própria situação, que consequências tem esta atribuição?

(2) Acontecimento positivo

Exemplo

Cozinhou algo para os seus amigos e todos ficaram encantados com os seus dotes culinários.

Atribuição unilateral:

“É apenas uma boa receita.”

Na sua própria situação:

Atribuição unilateral:

Que consequências tem esta forma de atribuição no seu comportamento a curto e a longo prazo?

Exemplo

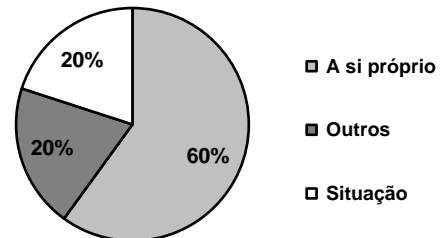
“A minha autoestima não é reforçada. Não consigo apreciar os meus cozinhados. Não me sinto encorajada a voltar a cozinhar para os meus amigos nem a prosseguir este hobby.”

Na sua própria situação:

Numa atribuição equilibrada, vemos que nós, os outros e a situação contribuíram para as circunstâncias:

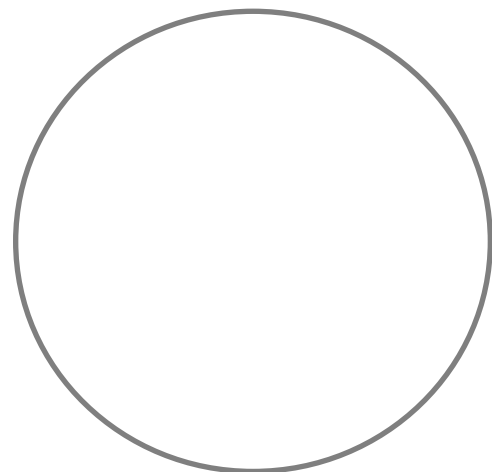
Exemplo

“Fiz um esforço para experimentar a receita antes. XY ajudou-me com os preparativos e as receitas são fáceis de compreender.”



Na sua própria situação:

Qual é a proporção da situação que estes aspectos representam?
 Haverá talvez mais do que uma circunstância ou mais do que uma pessoa envolvida?
 Pode ilustrar este facto criando um gráfico circular ao lado.



Que consequências tem esta atribuição para o seu comportamento a curto e longo prazo?

Exemplo

“A minha autoestima melhorou e estou bem-disposta. Gostava muito de voltar a cozinhar para os meus amigos.”

Na sua própria situação, que consequências tem esta atribuição?

Visão geral**Resumo dos pontos de aprendizagem**

- Preste atenção aos momentos em que amplia os seus erros e minimiza os seus pontos fortes e sucessos.
- Tente evitar avaliações unilaterais e generalizações excessivas na vida quotidiana.
- Tente avaliar as situações quotidianas de forma realista. Nem sempre somos os culpados quando algo corre mal. Pense noutros factores que possam ter contribuído para um acontecimento.
- Pense no que diria a outra pessoa numa situação semelhante.
- As avaliações unilaterais dos acontecimentos podem promover comportamentos inúteis e baixar a autoestima.
- Antes de tomar uma decisão, considere as consequências (no comportamento, humor, autoestima) das atribuições causais que faz.

Comments

Questões em aberto, problemas que ocorreram ou experiências que gostaria de relatar na próxima reunião:

Outras observações:

Porque nos preocupamos com os “Comportamentos e Estratégias” na depressão?

- Certos comportamentos (principalmente a ruminação e o retraimento) reforçam a depressão em vez de a reduzirem!

Ruminação

- Muitas pessoas com depressão queixam-se de ruminar, remoer e preocupar-se incessantemente.
 - Está familiarizado com o cismar e preocupar-se? Que temas estão normalmente envolvidos?
-
-
-

- A ruminação ajuda a ...
 - ... resolver problemas?
 - ... ultrapassar problemas no futuro?
 - ... organizar as coisas na sua mente?
-
-
-

Ruminar muitas vezes não ajuda, especialmente quando se trata de ruminações depressivas.

Ruminações típicas da depressão:

(1) Conteúdo

Ruminar sobre ...

- O porquê? (por exemplo, a razão de uma doença)
- Acontecimentos passados que já ocorreram
- As suas próprias ruminações (“Porque é que estou a ruminar tanto, será que estou a ficar louco?”)

(2) Tipo e forma

Enquanto rumina ...

- é difícil encontrar um fim, e muitas vezes andamos em círculos (criando “loops infinitos”)

- Corremos o risco de perder o discernimento (uma vez que não há qualquer contributo do exterior)
- Normalmente não existe uma “solução” (ao contrário da resolução de problemas)
- As ações raramente se sucedem (ao contrário do planeamento)
- O seu pensamento é normalmente mais abstrato, generalizado e não concreto

O que é que ajuda a evitar a ruminação?

... É útil suprimir os pensamentos negativos? - **Não!**

- Não é possível suprimir os pensamentos desagradáveis.
- Tentar não pensar conscientemente em algo pode reforçar esses mesmos pensamentos (Ex: “Durante o próximo minuto, não pense num elefante!”).
- O efeito é ainda mais forte quando tentamos suprimir ativamente os pensamentos negativos sobre nós próprios (“Sou um falhado”, etc.).

Os exercícios que se seguem destinam-se a ajudá-lo a lidar com a ruminação:

(1) Procure um espaço interior, por exemplo, imagine um lugar onde possa observar os seus pensamentos, mas sem os julgar (negativamente):

- Ver um pensamento pelo que ele é:
- Um pensamento - não a realidade!
- Um “acontecimento” na sua mente. Tente registar o pensamento mas não o julgue.
- Observar o pensamento sem interferir ou desvalorizar-se (“Sou um idiota, estou a ruminar outra vez”).
- Procure uma imagem adequada para perceber o pensamento e para o descrever, mas não se “envolva”.

Exemplo

“Imagine que está numa estação de comboios. Tal como os pensamentos, os comboios vão e vêm - mas não se entra em todos os comboios!”

Que imagem utiliza como ajuda?

(2) Associar o reconhecimento dos pensamentos sem julgamentos a um exercício de respiração de três minutos:

Tente incorporar regularmente exercícios de respiração curtos (semelhantes ao exercício de respiração da sessão D-TMC):

- Sente-se numa posição vertical e concentre a sua atenção na sua respiração.
- Repare como a respiração entra e sai do seu nariz. Perceba os pensamentos e as sensações, mas não os julgue.
- Expanda cada vez mais a sua atenção e sinta a respiração em todo o seu corpo.

Implementação na rotina diária: Quando é que, concretamente, tenciona fazer o exercício de respiração?

Exemplo

“Vou fazer o exercício todas as manhãs depois do pequeno-almoço.”

Quando é que tenciona fazer o exercício de respiração?

(3) Marcar uma hora para a ruminação:

- Notar que está a começar a ruminar.
- Dizer a si próprio: “Tratarei disso noutra altura”.
- Estabeleça uma hora específica com um início e um fim para a sua ruminação. Este tempo não deve exceder 15 minutos e não deve ser diretamente antes de ir para a cama.

Quando gostaria de planear uma data de ruminação diária (definir a hora de início e de fim)?

Retraimento

Nas fases depressivas ...

- a interação com os outros pode ser difícil.
- pode sentir-se frequentemente incompreendido pelas outras pessoas ("Eles têm tudo de bom; eu preferia ter os problemas deles").
- a sua vontade de fazer coisas é reduzida
- o seu interesse pelos outros (e pelos seus problemas) é frequentemente reduzido.

É compreensível que se queira retirar durante essas fases

... mas é útil? - **Não!**

O retraimento conduz a um ciclo vicioso.

Ciclo vicioso



- Especialmente durante as fases depressivas, é importante manter o contacto com as pessoas importantes da sua vida e continuar a participar em atividades (pequenos passos).
- Tentar quebrar este ciclo vicioso!

Durante as fases depressivas, o que pode ajudar a quebrar o ciclo vicioso de retração, baixa motivação e mau humor?

Todos os começos são difíceis!

- **Mas** supere-se e dê um pequeno passo em frente.
- **Importante:** Planear actividades geríveis!

Exemplo

Planeou um passeio quando o tempo está bom mas não conseguiu sair? Dê o primeiro passo, ficando em frente à janela aberta e aproveite o ar fresco e o calor do sol.

Que actividades a longo prazo tencionava realizar?

Qual poderá ser o primeiro passo em frente e quando, exactamente, o vai dar?

Cuidar das necessidades ...

... mas também fazer coisas que o deixem feliz (como ouvir música, dar um passeio). Mantenha o equilíbrio!

Exemplo

“Hoje vou tratar das compras. Isso é importante, mas depois vou beber um café no meu sítio preferido em paz.”

O seu próprio exemplo:

Oponha-se à tendência para se retrair e ceder à sua fraca motivação e mau humor:

- Pense em muitos comportamentos concretos (pequenos passos) e defina quando é que os vai adotar.

Exemplo	Descrição O quê exatamente, quando, como, com quem?
<i>Respirar ar fresco e apanhar um pouco de sol</i>	<i>“Aproveitar o sol com uma chávena de chá na minha varanda. Se o tempo continuar bom, vou experimentar isto amanhã pela primeira vez.”</i>

Visão geral**Resumo dos pontos de aprendizagem**

- Certos comportamentos (por exemplo, o retraimento) podem ser benéficos a curto prazo (dando-lhe “tempo para si”), mas podem reforçar, em vez de reduzir, a depressão se forem praticados durante demasiado tempo ou de forma exclusiva! Tente evitar avaliações unilaterais e generalizações excessivas na vida quotidiana!
- Ruminar não ajuda a resolver os problemas. Pelo contrário, reforça os pensamentos e sentimentos negativos.
- A tentativa de suprimir a ruminação leva a mais pensamentos intrusivos e, portanto, não é útil.
- **Em vez disso:** Praticar a perceção sem julgar (exercícios de respiração, exercícios de relaxamento, ioga, etc.).
- Especialmente durante as fases depressivas, é importante manter o contacto com as pessoas importantes da sua vida e continuar a participar em actividades (pequenos passos).

Comentários

Questões em aberto, problemas que ocorreram ou experiências que gostaria de relatar na próxima reunião:

Outras observações:

Porque é que nos preocupamos com o “Pensamento e Raciocínio” na depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.
- Estes padrões de pensamento depressivo são frequentemente muito unilaterais e são também designados por “distorções do pensamento”. Podem contribuir para o desenvolvimento ou manutenção da depressão.

Distorção do pensamento: “Tirar conclusões precipitadas”

“Tirar conclusões precipitadas”: O que é que isto significa?

- Interpretar algo de forma negativa sem factos claros que sustentem essa conclusão.
- As estratégias típicas de pensamento depressivo incluem a leitura da mente e a adivinhação.

Leitura da mente

... ou: “projetar os seus pensamentos nos outros”

- “Ler” os pensamentos dos outros ou assumir que os outros estão a ter pensamentos negativos sobre si
- Pensar que alguém o desaprova sem o verificar

Cuidado: A forma como eu me vejo e a forma como os outros me vêem são diferentes!

- Quando me sinto inútil, feio, etc., os outros podem não me ver da mesma forma.

É útil tentar adivinhar o que os outros estão a pensar? Benefícios?

- If we are correct, we can adjust our behavior if necessary (for example, by staying away from “enemies”).

Riscos?

- No entanto, se estivermos errados, isso pode causar preocupações e stress desnecessários.

Posso saber o que outra pessoa está a pensar?

- O que é que sugere que se pode e o que é que sugere que não se pode?
 - Quando conheço bem uma pessoa, a probabilidade é maior. No entanto, nunca posso saber com certeza o que outra pessoa está a pensar.

Durante a próxima semana, preste atenção a situações em que presume que os outros estão a ter pensamentos negativos e descreva uma dessas situações nas páginas seguintes. O exemplo seguinte serve como sugestão:

Exemplo

“Na padaria, quando fiz a minha encomenda, enganei-me três vezes e fiquei bloqueado.”

Assumir pensamentos negativos:

“O padeiro deve pensar que eu gaguejo e não me consigo exprimir corretamente! Fazer uma encomenda é a coisa mais fácil do mundo.”

Na sua própria situação:

Assumir pensamentos negativos:

Quais são as consequências desta perspetiva? Como é que ela afeta o seu humor e as suas ações?

Exemplo

“Sinto-me incapaz e receio o feedback negativo. A minha autoestima está em baixo. A partir de agora, vou evitar as padarias e não vou encomendar nada delas no futuro.”

Na sua própria situação, quais são as consequências desta perspetiva?

Pode estar cem por cento seguro de que a sua interpretação é correcta?

Não! Então, que interpretações alternativas existem?

Exemplo

“Não posso saber o que o padeiro está a pensar. Talvez ele pense que estou com pressa e não estou concentrado; talvez ele nem tenha ouvido os meus erros; talvez ele não esteja interessado em mim e esteja a pensar em algo completamente diferente!”

Na sua própria situação, qual seria uma perspetiva alternativa útil?

Que consequências poderá ter esta interpretação alternativa para os seus sentimentos e ações?

Exemplo

“Vou esperar pela reação dele primeiro. Uma vez que quero encomendar mais pão na padaria, da próxima vez vou pensar com antecedência exatamente no que quero dizer ou escrever uma lista de compras.”

Na sua própria situação, quais são as consequências desta perspetiva?

Adivinhação

O que é que se entende por “adivinhação”?

- Antecipar que as coisas não vão correr bem - fazer previsões "sombrias" ou prever uma catástrofe (“pior cenário possível”).

Com estes pensamentos, pode aumentar tanto as suas expectativas negativas que elas acabam por se tornar realidade (uma profecia auto-realizável).

Depois, diz a si próprio que já sabia, antes de começar, que não ia conseguir acabar a tempo (viés de confirmação).

Durante a próxima semana, preste atenção às situações em que prevê catástrofes prematuramente e descreva um exemplo de uma dessas situações nas páginas seguintes. O exemplo já preenchido serve como sugestão:

Exemplo

“Quero felicitar o meu irmão com uma prenda especial para o seu casamento.”

Previsão negativa:

“As prendas bonitas custam muito dinheiro e eu não tenho muito dinheiro para lhe dar algo que o deixe realmente feliz. Não vou ter um bom presente e vou desapontá-lo.”

Na sua própria situação:

A sua previsão negativa:

Como é que este pensamento afeta os seus sentimentos e o seu comportamento, e que tipo de consequências a longo prazo poderá ter?

Exemplo**Comportamento:**

“Fico nervosa e só consigo pensar em prendas que não posso pagar. Tenho a certeza de que o vou desiludir e perder a minha confiança. Decido faltar ao casamento se não tiver uma prenda adequada.”

Consequências a longo prazo:

“O casamento está a aproximar-se. Eu afasto-me do meu irmão, não consigo ficar feliz por ele e só participo nos preparativos do casamento de forma pouco empenhada. O meu irmão fica irritado e triste por eu não ir ao casamento.”

Na sua própria situação, qual é o seu comportamento?

Na sua própria situação, quais são as consequências?

Nesta situação, que tipo de previsão seria mais útil?

Exemplo

“Hei-de encontrar uma boa prenda. Não é fácil, mas nem sempre tem de ser caro. Talvez ele também ficasse muito contente se eu própria criasse algo (por exemplo, um álbum de fotografias para ele ou um poema). Ele sabe que eu não tenho muito dinheiro.”

Que previsão seria mais útil na sua situação?

Como é que esta previsão alternativa afeta o seu comportamento e que tipo de consequências poderá ter a longo prazo?

Exemplo**Comportamento:**

“Estou um pouco tenso porque ainda quero encontrar uma boa prenda para o meu irmão. Mas tornei-me mais aberto a ideias que não exijam muito dinheiro, mas que ele iria gostar na mesma.”

Consequências a longo prazo:

“Encontro uma prenda. Estou satisfeita com a minha escolha e acredito que é algo que ele vai apreciar. Vou ao casamento e celebramos juntos.”

Na sua própria situação, qual é o seu comportamento?

Na sua própria situação, quais seriam as consequências?

Visão geral**Resumo dos pontos de aprendizagem**

- Preste atenção à sua tendência para tirar conclusões precipitadas na vida quotidiana (leitura da mente, adivinhação).
- Lembre-se que as decisões rápidas conduzem muitas vezes a erros (como ilustram as pinturas e a história em imagens).
- Reúna mais informações e possíveis explicações. Por exemplo, considere pensamentos positivos e neutros, bem como pensamentos negativos.
- Se prever uma catástrofe, tente desenvolver previsões alternativas também.

Comentários

Questões em aberto, problemas ocorridos ou experiências que gostaria de relatar na próxima reunião:

Outras Observações:

Porque é que nos preocupamos com a “perceção dos sentimentos” na depressão?

Estudos mostram que muitas pessoas com depressão

- têm dificuldade em avaliar as expressões emocionais dos outros
- tendem a julgar expressões faciais neutras como tristes ou desaprovadoras

Perceção de sinais não verbais

Exemplo

Uma pessoa toca na sua têmpora.

Na sua opinião, quais seriam as razões para tal?

O que é que ajuda a responder à pergunta?

- Conhecimentos prévios sobre a pessoa: A pessoa sofre de enxaquecas?
- Ambiente/situação: A pessoa está a concentrar-se numa tarefa? Ou será que a pessoa está cansada por ter dormido mal?
- Auto-observação: Quando é que eu toco na minha têmpora? (Tenha cuidado - não pode assumir sempre que as razões para os seus comportamentos são as mesmas que as dos outros!)
- Expressão facial: A pessoa parece cansada, pensativa, com dores, etc.?

É mais difícil interpretar a expressão de uma pessoa quando não a conhecemos e não temos quaisquer outras pistas ou informações.

- As expressões faciais e os gestos nem sempre são fáceis de interpretar!
- Por vezes, uma doença (p. ex., doença de Parkinson) ou uma substância (p. ex., Toxina Botulínica/Botox®, antipsicóticos) podem levar à redução das expressões faciais. Este facto torna ainda mais difícil tirar conclusões claras sobre a vida emocional da pessoa.
- Antes de se poder interpretar com segurança as expressões faciais e os gestos, devem ser consultadas outras informações sobre a pessoa.

Abaixo, estão listados aspetos de várias expressões faciais que encontramos na vida quotidiana. Escreva a sua interpretação espontânea, bem como outras interpretações possíveis. Encontrará um exemplo na primeira linha.

O que é que os seguintes aspetos de uma expressão facial podem indicar?

Expressão facial aspeto	Interpretação espontânea	1. Interpretação adicional	2. Interpretação adicional
Cara carrancuda	<i>Raiva</i>	<i>Irritação</i>	<i>Concentração</i>
Lábios cerrados			
Olhos vidrados			
Testa franzida			
Nariz franzido			
Cantos da boca para baixo			
Olhar baixo			

Como notou, muitas interpretações diferentes são possíveis! Para chegar a uma interpretação mais exata, precisamos de mais informações.

Se se encontrar numa situação em que é confrontado com uma expressão facial específica e não tem a certeza do que significa, o que pode fazer para ter mais certezas?

Para que é que servem os sentimentos?

(1) Os sentimentos são utilizados para comunicar

- Os sentimentos manifestam-se nas expressões faciais. Muitas vezes, transmitem informações mais rapidamente do que as palavras, por vezes mesmo antes de estarmos conscientes delas (“algo está estranho”, “instinto”).

Consegue lembrar-se de situações em que os sentimentos o ajudaram a comunicar?

(2) As emoções preparam-nos para a ação

- Permitem-nos atuar rapidamente em situações importantes sem termos de pensar no assunto.
- Provocam alterações corporais importantes. Por exemplo, o medo aumenta o nosso ritmo cardíaco e prepara-nos para fugir ou lutar. (ou seja, a resposta de luta ou fuga).

Lembra-se de uma situação em que os seus sentimentos tornaram possível uma resposta rápida?

(3) As emoções garantem que nos sentimos vivos. Sem sentimentos negativos, não teríamos sentimentos positivos!**Do our emotions always reflect reality?**

- **Não**, as nossas emoções nem sempre são “corretas”!
 - Quando me sinto inútil, isso não significa que não tenha valor. Por vezes, os nossos sentimentos não são fiáveis!
 - As pessoas com depressão tendem a utilizar o “raciocínio emocional”, o que significa que acreditam que os seus sentimentos negativos expressam exatamente o que está realmente a acontecer (“Sinto-me mal amado, por isso ninguém me ama!”).
- Estudos demonstram que o seu próprio estado de espírito influencia a forma como se interpreta as expressões e os gestos dos outros.
- Quando estamos deprimidos, assumimos muitas vezes que os outros nos estão a rejeitar (têm pensamentos negativos sobre nós).
- Muitas vezes, não vemos os sinais emocionais através de “óculos cor-de-rosa”, mas sim interpretamo-los através de “lentes cinzentas”.

Tente lembrar-se de situações em que o seu próprio estado de espírito pode ter influenciado a sua avaliação de outra pessoa. Pense também em como poderia ter sido a sua avaliação se estivesse com um humor diferente. O exemplo abaixo pode ser útil.

Situação	O seu estado de humor	Interpretação	Possível humor alternativo	A sua nova interpretação
<i>A pessoa sentada ao meu lado no comboio, sorri para mim.</i>	<i>Deprimido</i>	<i>Ele é intrometido.</i>	<i>Feliz</i>	<i>Ele é simpático. É bom ver alguém de bom humor.</i>

Visão geral

Resumo dos pontos de aprendizagem

- O comportamento que acompanha as emoções é muito eficiente. Tem muitas funções e é importante para a sobrevivência.
- Mas as emoções nem sempre são "factos". O facto de me sentir rejeitado não significa que o seja de facto.
- As expressões faciais e os gestos das outras pessoas são pistas importantes para as suas emoções. No entanto, Podemos enganar-nos!
- Para avaliar outras pessoas, considere outras informações para além das suas expressões faciais (o seu conhecimento prévio da pessoa, a situação atual, etc.) ou pergunte-lhes o que estão a sentir.
- O seu próprio estado de espírito tem um grande impacto na forma como percebe o mundo à sua volta.

Comentários

Questões em aberto, problemas que ocorreram ou experiências que gostaria de relatar:

Outras observações:
