Terapia Metapoznawcza

MODUŁ 9:

DEPRESJA I MYŚLENIE

Jakie są objawy depresji?

???

Jakie są objawy depresji?

- Smutek, poczucie bycia “w dołku”
- Obniżony napęd
- Niska samoocena, strach przed odrzuceniem
- Silne lęki (np. Dotyczące przyszłości)
- Zaburzenia snu, ból
- Obniżenie sprawności poznawczej (kłopoty z koncentracją czy pamięcią)
- Utrata apetytu lub zwiększone łaknienie
- Brak aktywności, utrata zainteresowań
- Zmęczenie życiem, myśli samobójcze
- …

Przyczyny depresji:
Urodziłem się taki…stałem się taki?

Depresja powodowana jest zazwyczaj przez wiele czynników.
Nie ma jednej przyczyny.

Tendencja: Są dowody, które świadczą o istnieniu genetycznej predyspozycji do depresyjnych myśli i niskiej samooceny.

Środowisko: Krytyczni i zaniedbujący rodzice, wczesne doświadczenia utraty i traumtyczne wydarzenia życiowe też mogą skutkować powstaniem negatywnego obrazu siebie.

ALE: depresyjne style myślenia mogą zostać zmienione!
Depresja nie jest nieodwracalnym fatum!

("Despair" by fakelvis)

Dlaczego o tym mówimy?

Wiele osób z problemami zdrowia psychicznego przejawia sposoby myślenia, które mogą **przyczyniać się do depresji.**

Te zniekształcenia myślenia mogą zostać zmienione przez intensywny i ciągły trening.

Jedno wydarzenie – wiele różnych emocji…
Co prowadzi do różnych emocji?

Po rozmowie o pracę okazuje się, że nie zostałeś zatrudniony – na co miałeś wielkie nadzieje.

Możliwe reakcje

Złość	**spokój**	**smutek**
List lub telefon w złości	**Odpowiedź na inną ofertę pracy**	**Płacz i rozmyślanie**

Jedno wydarzenie – wiele różnych emocji…
Co prowadzi do różnych emocji?

Po rozmowie o pracę okazuje się, że nie zostałeś zatrudniony – na co miałeś wielkie nadzieje.

ocena/ myśli?	**ocena/ myśli?**	**ocena/ myśli?**
Złość	**spokój**	**smutek**
List lub telefon w złości	**Odpowiedź na inną ofertę pracy**	**Płacz i rozmyślanie**

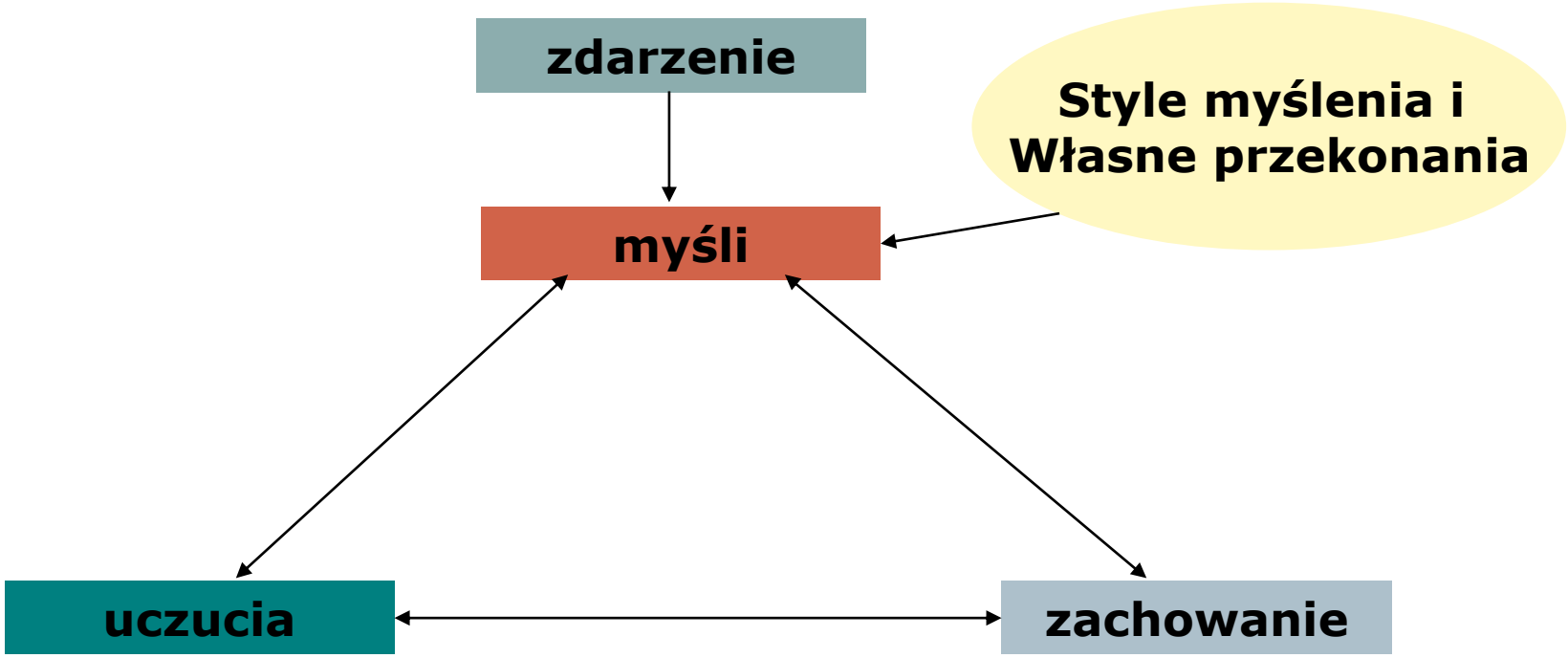
Jedno wydarzenie – wiele różnych emocji…
Co prowadzi do różnych emocji?

Po rozmowie o pracę okazuje się, że nie zostałeś zatrudniony – na co miałeś wielkie nadzieje.

"Zarządzający kadrami jest po prostu zbyt głupi, żeby zrozumieć, że jestem najlepszy na to stanowisko."	"Miałem pecha tym razem. Ale następnym razem mi się uda. To dobre doświadczenie."	"Nie jestem wystarczająco dobry do tej pracy. Jestem do niczego."
Złość	**spokój**	**smutek**
List lub telefon w złości	**Odpowiedź na inną ofertę pracy**	**Płacz i rozmyślanie**

Związek między myślami, uczuciami i zachowaniem

Obraz rzeczywistości zależy często od patrzącego. Ludzie reagują zupełnie inaczej na tę samą sytuację: samo zdarzenie nie określa jak ktoś się czuje albo jak się zachowa – myśli tej osoby również odgrywają w tym znaczącą rolę (np. Interpretacje, własne założenia i atrybucje). Myśli, uczucia i zachowania wpływają na siebie.



Depresyjne zniekształcenia myślenia i dysfunkcjonalne style radzenia sobie

- Nadmierna generalizacja
- Wybiórcza percepcja
- Twierdzenia typu „muszę”, „powinienem”
- Myślenie Katastroficzne
- Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym oraz bezkrytyczne przyjmowanie negatywnych informacji
- Ruminacje i wyrzuty sumienia

(“Despair” by fakelvis)

Nadmierna generalizacja

- *Pojedyncze* negatywne wydarzenie jest postrzegane jako seria niepowodzeń (np. „to zawsze mi się przytrafia”, „nigdy nie mam szczęścia”)

Znasz to?

Nadmierna generalizacja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Zdarzenie	**Nadmierna generalizacja** **pozytywna/konstruktywna ocena**
Nie możesz znaleźć słowa, zdania podczas dyskusji	**“nigdy nie mogę się wysłowić; jestem głupi/a!”** **???**
Zapomniałeś o urodzinach swojej siostry.	**“Jestem złym bratem!”** **???**
Jesteś krytykowany przez przyjaciela.	**“Jestem kiepski!”** **???**

Nadmierna generalizacja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Zdarzenie	**Nadmierna generalizacja** **pozytywna/konstruktywna ocena**
Nie możesz znaleźć słowa, zdania podczas dyskusji	**“nigdy nie mogę się wysłowić; jestem głupi/a!”** “To zdarza się w tym momencie.” „Inni też mają takie trudności”
Zapomniałeś o urodzinach swojej siostry.	**“Jestem złym bratem!”** “Naprawdę mi wstyd, ale pomyłki się zdarzają. Dotąd zawsze pamiętałem o jej urodzinach.”
Jesteś krytykowany przez przyjaciela.	**“Jestem kiepski!”** “Może ma rację i mogę wyciągnąć jakieś wnioski z jego krytyki?”, “Miał kiepski dzień i wyżył się na mnie.”

→ *ćwiczenia* 9.1a

Pozwól sobie na błędy!: Każdy popełnia błędy od czasu do czasu. Jeśli się jąkasz, to nie znaczy, że nie możesz mówić za siebie. Jeśli od czasu do czasu popełniasz błąd, to nie znaczy, że jesteś niedbały.

Jak budować pomocne oceny?

1. Staraj się budować swoje oceny odnosząc je do sytuacji tu i teraz.

np. jeśli zapomniałeś o urodzinach siostry, zamiast mówić sobie…

"to zawsze przytrafia się właśnie mi. Jestem okropnym bratem".

"Zapomniałem o urodzinach w tym roku. To wprawia mnie w zakłopotanie, ale zawsze mogę jej złożyć spóźnione życzenia!"

Jak budować pomocne oceny?

2. Jaką radę dałbyś/łabyś przyjacielowi w takiej samej lub podobnej sytuacji?

Przykład: Jesteś spóźniony, bo źle zapisałeś czas spotkania.

Pomyśl jak bardzo … możesz być dla siebie w tej sytuacji. Następnie pomyśl, jaką radę dałbyś/łabyś swojemu przyjacielowi. Pewnie powiedziałbyś/łabyś, że nie jest to aż tak dramatyczne oraz, że są dobre powody, żeby wybaczyć sobie tę pomyłkę.

Osobiste doświadczenia?

Selektywna uwaga

- Oddzielanie pojedynczego, negatywnego wydarzenia od ogólnego kontekstu.
- Podobnie jak pojedyncza kropla atramentu barwi szklankę wody i wszystko staje się czarna.

Znasz to?

Selektywna uwaga
Jaka może być bardziej realistyczna/pomocja ocena?

wydarzenie	**Selektywna ocena**	**Bardziej odpowiednia ocena**
Podczas lotu powrotnego Twoja walizka została zgubiona i odzyskujesz ją dopiero po dwóch dniach.	"Całe wakacje były klęską!"	**???**
Podczas, gdy przedstawiasz swoje pomysły na zajęciach, ktoś gra na telefonie.	"Nike nie słucha – moje pomysły są złe!"	**???**

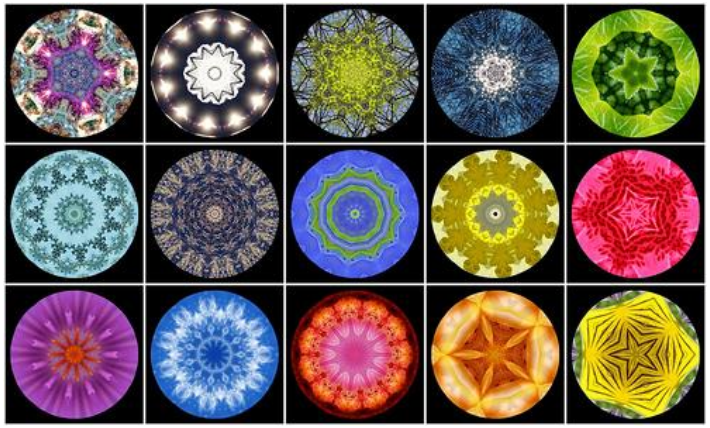
Selektywna uwaga
Jaka może być bardziej realistyczna/pomocja ocena?

wydarzenie	**Selektywna ocena**	**Bardziej odpowiednia ocena**
Podczas lotu powrotnego Twoja walizka została zgubiona i odzyskujesz ją dopiero po dwóch dniach.	"Całe wakacje były klęską!"	"To jest bardzo denerwujące, ale mieliśmy dwa tygodnie pięknej, słonecznej pogody. Ostatecznie odzywaliśmy walizkę!"
Podczas, gdy przedstawiasz swoje pomysły na zajęciach, ktoś gra na telefonie.	"Nike nie słucha – moje pomysły są złe!"	"przez chwilę, to może być irytujące. Jestem jednak zadowolony ze swojego wkładu. Zdecydowanie będę kontynuował zajęcia i swój udział."

Nie szukaj dziury w całym: nie przeceniaj pojedycznych aspektów – raczej staraj się spojrzeć z szerokiej perspektywy (360 stopni)"

→ *ćwiczenia* 9.1a

Zamiast:
Nie uogólniaj jednej niedoskonałości na wszystko inne!



Większość ludzkich cech jest **złożona**!

Istnieją różne punkty widzenia:

Czym na przykład jest inteligencja? Osiągnięcia w szkole, skończenie uniwersytetu, umiejętność komunikowania się z ludźmi, zamożność, poczucie satysfakcji???

Tak jak ta mozaika u góry – składamy się z wielu stron, aspektów, które mogą być w naszej ocenie zarówno dobre jak i złe!

("Kaleidoscope Mosaic" by Lady - bug)

Stwierdzenia „muszę”, „powinienem”

Stwierdzenia typu „muszę” lub ”powinienem” są wygórowanymi standardami i oczekiwaniami wobec siebie. Są sztywnymi zasadami i normami, które nie dopuszczają odstępstw!

Zazwyczaj, stwierdzenia te zawierają takie myśli: „powinieneś…”, „musisz…”, „nie powinieneś…”

Rozpoznajesz to u siebie?

Jakie nadmierne standardy zauważasz u siebie?

(“Ohne Titel” by Jacey O Samsel)

Myśli „powinienem”, „muszę”
Jakie byłoby bardziej wyrozumiałe podejście?

Powinności	**Bardziej wyrozumiałe podeście**
“zawsze powinno się utrzymywać mieszkanie w czystości”	???
“Powinniśmy zawsze starać się wyglądać na inteligentnych”	???

Myśli „powinienem”, „muszę”
Jakie byłoby bardziej wyrozumiałe podejście?

Powinności	**Bardziej wyrozumiałe podeście**
“zawsze powinno się utrzymywać mieszkanie w czystości”	“Nikt nie potrafi utrzymywać mieszkania w czystości i porządku przez cały czas. Takie mieszkanie może nawet wydawać się niektórym osobom jako sterylne i zimne”
“Powinniśmy zawsze starać się wyglądać na inteligentnych”	“Wszyscy popełniają pomyłki, to ludzkie. Everyone makes mistakes, that’s human. I najczęściej to właśnie powoduje, że ktoś jest lubiany”

Więcej przykładów myśli typu „powinienem”, „muszę”

- “powinieneś zawsze wyglądać schludnie.”
- “zawsze trzeba się trzymać i nie pozwolić by inni zobaczyli, że jesteśmy w złym nastroju”
- “Powinieneś zawsze perfekcyjnie radzić sobie ze swoimi obowiązkami i zadaniami”

Myślenie katastroficzne

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Zdarzenie	**Ocena depresyjna** **Pozytywna/konstruktywna ocena**
Twoja dziewczyna nie zwraca uwagi na Twoją nową fryzurę.	**"Nie podobam się jej."** **???**
Twój nowy samochód wydaje dziwne dźwięki, gdy nim jeździsz.	**"Sprzedawca samochodu mnie oszukał. Silnik jest uszkodzony i naprawa pochłonie wszystkie moje oszczędności."** **???**

Myślenie katastroficzne

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Zdarzenie	**Ocena depresyjna** **Pozytywna/konstruktywna ocena**
Twoja dziewczyna nie zwraca uwagi na Twoją nową fryzurę.	**"Nie podobam się jej."** "Moja dziewczyna może być zaprzątnięta swoimi myślami. Mógłbym wspomnieć, że mam nową fryzurę i zobaczyć jak zareaguje, zanim zrobię o to aferę."
Twój nowy samochód wydaje dziwne dźwięki, gdy nim jeździsz.	**"Sprzedawca samochodu mnie oszukał. Silnik jest uszkodzony i naprawa pochłonie wszystkie moje oszczędności."** "Uspokój się! Sprawdź czy ten dźwięk pojawia się ponownie i, jeśli to konieczne, zatrzymaj się na poboczu i wezwij pomoc drogową. Naprawa może nie być tak droga jak myślisz, a poza tym nowe samochody są objęte przecież gwarancją."

→ *ćwiczenia* 9.1b

Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym lub bezkrytyczna akceptacja informacji negatywnych!Jaka byłaby bardziej realistyczna/pomocna ocena?

To jest typowe, że osoby z objawami depresji zaprzeczają lub odrzucają pochwały od innych, a jednocześnie zwracają uwagę na negatywną informację zwrotną.

wydarzenie	**Ocena depresyjna** **Pozytywna/konstruktywna ocena**
Ktoś powiedział, że dobrze wyglądasz!	**“ta osoba jest nieszczera i chce mnie tylko pocieszyć”** ???
Ktoś powiedział, że wyglądasz źle!	**“Jestem brzydki/a…”** ???

Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym lub bezkrytyczna akceptacja informacji negatywnych!Jaka byłaby bardziej realistyczna/pomocna ocena?

To jest typowe, że osoby z objawami depresji zaprzeczają lub odrzucają pochwały od innych, a jednocześnie zwracają uwagę na negatywną informację zwrotną.

wydarzenie	**Ocena depresyjna** **Pozytywna/konstruktywna ocena**
Ktoś powiedział, że dobrze wyglądasz!	**“ta osoba jest nieszczera i chce mnie tylko pocieszyć”** “to miłe, że wydaje się innym aktrakcyjny/a!” “Co za miły komplement!”
Ktoś powiedział, że wyglądasz źle!	**“Jestem brzydki/a…”** “Wyglądam na zmęczonego/ną, bo źle spałem/łam” “Ta osoba może się o mnie po prostu martwić; nie powinienem analizować zbyt długo tego komentarza”.

→ *ćwiczenie* 9.1b

Jak mogę poprawić swoją reakcję na negatywną informację?

Pomyśl o krytyce uważnie i rozważ różne perspektywy.

Bez nadmiernej generalizacji:

"To może dotyczyć tylko szczególnego zachowania – nie mnie jako osoby!"

Potraktuj krytykę pozytywnie:

"Czego mogę się z tego nauczyć?"

Jak mogę lepiej akceptować pochwały?

- Pamiętaj, że ludzie poprzez komplementy generalnie chcą uprzyjemnić Ci dzień i sprawić byś był/a bardziej szczęśliwa – to jest jak prezent!
- Jeśli Twoją odpowiedzią jest dewaluowanie komplementu („och, to nie prawda!), odrzucasz prezent.
- Dlatego: staraj się podziękować za komplement; uciesz się z niego!

Ruminacje: krążenie w kółko, zamiast podążać na przód.

- Wiele osób z zaburzeniami psychicznymi skarży się na ciągłe „ruminacje” lub „rozmyślanie”
- **Doświadczyłeś/łaś tego?**
- Nad czym rozmyślasz?

(“statue of DR Samuel Johnson in Lichfield Market Square” von Elliott Brown)

Konsekwencje ruminacji

Ruminacje są problematyczne w kilku aspektach:

- Myśli zataczają koło: problemy stają się bardziej widoczne, bez rozwiązania.
- Samoocena jest osłabiona, kiedy miłe i pomocne myśli są ignorowane.
- Inaczej niż w przypadku świadomego myślenia, ruminacje characteryzuje powtarzające się „bezowocne” myśli, oskarżenia, które „prześladują” umysł.

(“statue of DR Samuel Johnson in Lichfield Market Square” von Elliott Brown)

Ruminacje i wyrzuty sumienia – co zrobić? Eksperyment

Masz nawracające negatywne myśli (np. wyrzuty sumienia, „jesteś przegrany/a”, „jesteś głupi”; .

Znasz to?

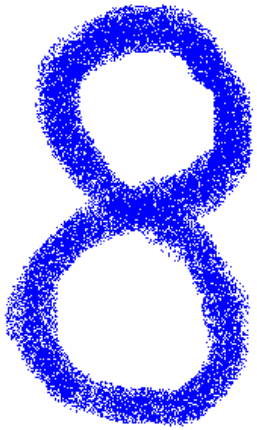
Co robisz, gdy masz takie myśli?

Krótki eksperyment:

Przez następną minutę, w żadnym wypadku **nie myśli** o liczbie „osiem”!

Udało Ci się?

Tłumienie negatywnych myśli
Czy to działa? Nie!



Nie możliwe jest, aby celowo stłumić niechciane (przykre) myśli. Wręcz przeciwnie: świadome próby nie myślenia o czymś prowadzą do intensyfikacji, myśli, których nie chcemy. Prawdopodobnie pomyślałem o liczbie osiem lub czymś związanym z tą liczbą. (np. symbol nieskończoności, inne cyfry itp.).
Ten efekt jest jeszcze silniejszy jeżeli ktoś celowo próbuje stłumić niechciane, przykre myśli (np. „jestem nieudacznikiem”). Myśli te mogą stać się tak silne, że niekiedy wydają się obce, „nasłane” przez kogoś!

→ *ćwiczenia* 9.1b

(f.l.t.r. “8” by eriwst; “Die schwarze Acht” by _dominic; “Acht” by Sarah)

Ruminacje i wyrzuty sumienia – co zrobić?

Po pierwsze i najważniejsze staraj się potraktować ruminacje (powracające, niechciane myśli) jako problem, a nie strategię radzenia sobie z trudnościami. Ruminacje powodują więcej problemów zamiast je rozwiązywać.

Myśli ruminacyjne (powtarzające, niechciane) to tylko myśli! To nie rzeczywistość!

Staraj się być świadomym swoim myśli, ale ich nie oceniać.

Następne ćwiczenie pomoże Ci w tym.

Anty-ruminacje ćwiczenie 1: w poszukiwaniu dystansu wewnętrznego…

Obserwuje doświadczenia wewnętrzne (myśli, emocje) bez ingerencji w nie oraz bez ich oceniania („Jestem idiotą! Znowu ruminuję”; Dlaczego mam do zaburzenie!). Obserwuje swoje myśli jak przelatujące chmury na niebie. Nie staraj się ich tłumić, to tylko wzmaga niechciane myśli.

Te myśli nie powracają dlatego, że są prawdziwe, tylko dlatego, że starasz się je tłumić i przerażają Cię.

(“Stormy Sunday” by judepics)

Anty-ruminacje ćwiczenie 2: Odwracanie uwagi

Ćwiczenie fizyczne

1. Wstań
2. Połóż lewą rękę na prawe ramię
3. Połóż prawą rękę na lewe ramię
4. Podnieś nogę
5. Zatocz nogą kółka…

Takie ćwiczenie, jak powyższe, pozwalają przerwać błędne koło ruminacji.

Wycofanie społeczne. Jak to się stało?

W fazie depresji…

… kontakty z innymi mogą być męczące.

… można czuć się nierozumianym przez innych ludzi (“Inni mają się dobre, chciałbym tylko mieć ich problemy”).

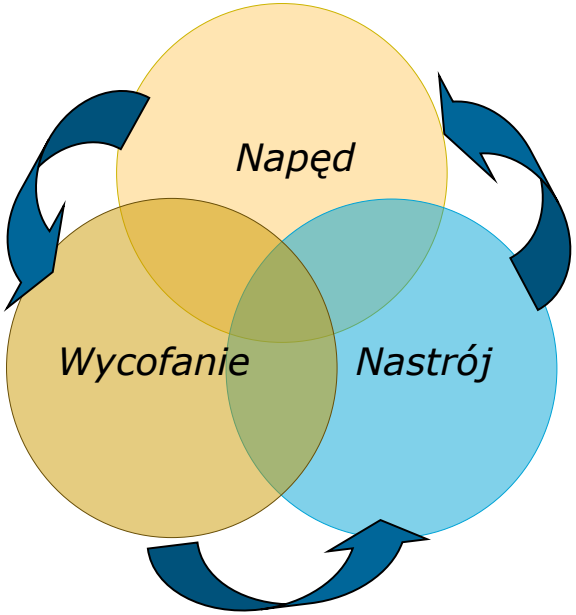
… napęd do wykonywania różnych czynności jest mniejszy.

… zainteresowanie innymi (oraz ich problemami) jest często mniejsze.

Błędne koło

"Czuję się okropnie. Nie mogę się zebrać, by cokolwiek zrobić".

"Wycofuję się coraz bardziej i bardziej."



"Mój nastrój nieustannie się pogarsza".

Błędne koło

Spróbuj wyrwać się z błędnego koła!

- Łatwiej powiedzieć niż zrobić! **ALE:** spróbuj sobie z tym poradzić przez robienie **małych** kroczków naprzód.

- **Krok po proku:** Pozwól by po małych kroczkach (np. zadzwonienie do przyjaciela) następowały większe kroki (np. spotkanie z przyjacielem). Nie obciążaj się zbyt mocno!

- Wykonuj swoje codzienne obowiązku, ale rób też to, co sprawia Ci przyjemność!

- Sam zobaczysz: więcej aktywności prowadzi do lepszego nastroju i na odrót: lepszy nastrój, to więcej aktywności!

→ *ćwiczenia* 9.2 & 9.3

Wskazówki jak polepszyć swój nastrój i poczucie wartości

- Zapisuj **każdego wieczoru** 2-3 rzeczy, które były pozytywne danego dnia. Potem przypomij je sobie dokładnie i pomyśl o nich trochę.
- Przyjmuj komplementy i zapisuj je, żeby stworzyć listę, której będziesz mógł użyć w momencie kryzysu!
- Staraj się zapamiętać sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze. Staraj się zapamiętać je wszystkimi zmysłami (wzrok, słuch, węch, dotyk...), możesz użyć do tego zdjęć.
- Rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność – najlepiej z innymi (np. kino, kawiarnia).
- Ruszaj się, ćwicz (przynajmniej 20 minut dziennie) – to nie musi być musztra, ale jeśli istnieje taka możliwość, to może być trening wytrzymałościowy, jak długi spacer czy jogging.
- Słuchaj swojej ulubionej muzyki.

("Smiley detail" by renaissancechambara)

Zastosowanie w życiu codziennym

Zapamiętaj:

- Depresja nie jest nieodwracalnym fatum.
- Bądź świadom depresyjnych zniekształceń poznawczych, które właśnie omówiliśmy, i staraj się je modyfikować
- Ruminacje i próby tłumienia negatywnych myśli nie pomaga rozwiązywać problemów. Przeciwnie: tłumienie myśli zwiększa ich intensywność.
- Aktywności społeczne poprawiają nastrój. Szczególnie w fazie depresji ważne jest utrzymywać kontakt z innymi, bliskimi dla Ciebie ludźmi. Staraj się angażować w różne aktywności nawet jeśli to trudne (metoda małych kroków).
- Używaj przynajmniej niektórych wspomnianych wskazówek, które mogą pomóc Ci poprawić nastrój.
- Zgłaszaj utrzymujące się stany nasilonej depresji swojemu terapeucie i lekarzowi! To może Ci pomóc.

Co to ma wspólnego z psychozą?

Dużo (ale nie wszystkie!) osób z zaburzeniami psychicznymi umniejszają swoją wartość, ujawniają typowe style myślenia dla depresji, ruminują i wycofują się. Te style myślenia oraz zachowania często powodują wzrost problemów emocjonalnych, ale również psychicznych (brak kontaktów z innymi i możliwości informacji zwrotnej może skutkować fałszywymi przekonaniami).

Dyskutowane w trakcie modułu techniki mogą pomóc przezwyciężyć problemy emocjonalne.

Jakie elementy modułu terapeutycznego dotyczącego depresji i myślenia były dla Ciebie szczególnie użyteczne i pomocne?

Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbym/łabym wykorzystać to, czego się nauczyłem/łam podczas tego modułu? Co mogłoby mi pomóc (np. poczuć mniej napięcia?). tense)?

→ *Ćwiczenia* 9.4

Co to ma wspólnego z psychozą?

Przykład: Maks ma obniżony nastrój, czuje się depresyjny od momentu, w którym posprzeczał się ze swoim ojcem. Oboje powiedzieli sobie przykre rzeczy.

Ocena: Maks ma wyrzuty sumienia za to, że obraził ojca, ale jednocześnie jest zbyt dumny, żeby teraz go przeprosić. Uważa siebie za złego syna i nawet obawia się, że ojciec może go wydziedziczyć, a rodzina porzuci go. Myśli o tym ciągle (ruminuje) i trudno mu myśleć o spotykaniu się z innymi, ponieważ myśli, że oni również go odrzucą.

Ale!: Ojciec również czuje się źle i w końcu dzwoni do Maksa. Ojciec jest zaskoczony jak bardzo Maks przeżywa tę sytuację. Maks czuje ulgę i postanawia, iż w przyszłości będzie się mniej wycofywał.