



Метакогнітивний тренінг (МСТ)

МСТ 8 В. Настрій

© Moritz & Woodward, 05 | 25

Дозвіл на використання зображень люб'язно надали митці або власники авторських прав. Подробиці (ім'я митця, назва зображення) наведено в кінці презентації.



Які симптоми депресії?

???





Які симптоми депресії?

1. Сум, пригніченість
 2. Відсутність мотивації
 3. Низьке почуття самоцінності, страх відторгнення
 4. Страх (зокрема, страх майбутнього)
 5. Розлади сну, біль
 6. Зниження працездатності (проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті)
- ...



Які існують варіанти лікування депресії?

???



Які існують варіанти лікування депресії?

- **Психотерапія:** наприклад, КПТ, виявлення проблем і базових депресивних переконань (наприклад, «гріш мені ціна»), які, у свою чергу, запускають інші депресивні думки («ніхто мене не любить»). Опрацювання цих думок; ефект **тривалий**.





Які існують варіанти лікування депресії?

- **Психотерапія:** наприклад, КПТ, виявлення проблем і базових депресивних переконань (наприклад, «гріш мені ціна»), які, у свою чергу, запускають інші депресивні думки («ніхто мене не любить»). Опрацювання цих думок; ефект **тривалий**.
- **Лікарські препарати (антидепресанти):** особливо підходять у разі тяжкої депресії або для підтримки під час психотерапії; допомагають лише під час прийому препарату.





Що це все означає?

Багато людей, які страждають на психічні захворювання, схильні до когнітивних викривлень, які **сприяють розвитку депресії**.

Ці когнітивні викривлення можна виправити за допомогою послідовної практики.



Психоз і депресія

Вплив психозу на почуття самоцінності й настроїв

 Негативний вплив психозу на настроїв	 <u>Короткостроковий</u> позитивний вплив психозу на настроїв
???	???
???	???
???	???





Психоз і депресія

Вплив психозу на почуття самоцінності й настрої

 Негативний вплив психозу на настрої	 <u>Короткостроковий</u> позитивний вплив психозу на настрої
Під час психозу: сприйняття загрози	???
Під час психозу: голоси, які вас ображають	???
Після психозу: сором, іноді здається, що ви стоїте посеред купи уламків	???





Психоз і депресія

Вплив психозу на почуття самоцінності й настрої

 Негативний вплив психозу на настрої	 <u>Короткостроковий</u> позитивний вплив психозу на настрої
Під час психозу: сприйняття загрози	Під час психозу: удар, напруга, «нарешті щось відбувається»
Під час психозу: голоси, які вас ображають	Під час психозу: голоси, які лестять та підтверджують судження
Після психозу: сором, іноді здається, що ви стоїте посеред купи уламків	Під час (мегало)манії: відчуття сили, таланту, важливості (сильні вороги) та призначення





Психоз і депресія

Вплив психозу на почуття самоцінності й настрої

Короткострокові позитивні наслідки психозу на відчуття самоцінності зазвичай часто супроводжуються часто **довгостроковими негативними наслідками**.

Приклади:

- Борги: якщо потерпілий вірив, наприклад, що він багатий або відомий
- Самотність: якщо друзі відвернулися
- Місце роботи: ризик втратити роботу через неналежну поведінку

Припинення прийому ліків, щоб пережити захопливий альтернативний світ, вкрай небезпечно, тим більше, що під час психозу часто переважає страх!





Чим відрізняється мислення
людей, які страждають на
депресію і відсутність відчуття
самоцінності?





1. Надмірне узагальнення

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?
(не просто замилювання очей)

Подія/сприйняття	Надмірне узагальнення Конструктивна поведінка
«У мене кілька зайвих кілограмів», «у мене кривий ніс»	<i>«Я потвора».</i> ????
Співбесіда пішла не за планом.	<i>«Я більше ніколи не знайду роботу».</i> ????



1. Надмірне узагальнення

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?
(не просто замилювання очей)

Подія/сприйняття	<i>Надмірне узагальнення</i> Конструктивна поведінка
«У мене кілька зайвих кілограмів», «у мене кривий ніс»	<i>«Я потвора».</i> «Я не потвора просто тому, що маю вади; у мене гарні очі».
Співбесіда пішла не за планом.	<i>«Я більше ніколи не знайду роботу».</i> ????



1. Надмірне узагальнення

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?
(не просто замилювання очей)

Подія/сприйняття	<i>Надмірне узагальнення</i> Конструктивна поведінка
«У мене кілька зайвих кілограмів», «у мене кривий ніс»	<i>«Я потвора».</i> «Я не потвора просто тому, що в мене є вади; у мене гарні очі».
Співбесіда пішла не за планом.	<i>«Я більше ніколи не знайду роботу».</i> «Те, що сталося один раз — не обов'язково стане системою»; я маю спланувати дії наступного разу



1. Надмірне узагальнення

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?
(не просто замилювання очей)

Подія/сприйняття	Надмірне узагальнення Конструктивна поведінка
«У мене кілька зайвих кілограмів», «у мене кривий ніс»	«Я потвора». «Я не потвора просто тому, що в мене є вади; у мене гарні очі».
Співбесіда пішла не за планом.	«Я більше ніколи не знайду роботу». «Те, що сталося один раз — не обов'язково стане системою»; я маю спланувати дії наступного разу

Дозвольте собі помилятися: всі роблять помилки. Якщо ви іноді плутаєтесь у словах, це не означає, що ви не вмієте висловлювати свої думки. Кожен може помилитися, і це не свідчить про неорганізованість.



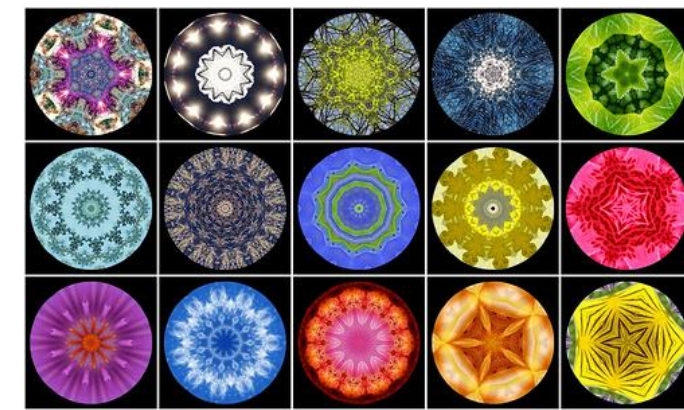
Натомість: не варто судити про все за одним недоліком!

Кожна людина складна, як мозаїка, що складається з багатьох деталей. У нас усіх є свої світлі та темні плями!

Крім того, існує безліч способів розглянути людські характеристики:

Що таке щастя? Багатство, друзі, здоров'я, професійний успіх, задоволення?

Що таке інтелект? Відмінна успішність у школі, навчання, соціальна емпатія?





2. Обмежене сприйняття (Волосина в супі)

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?



Подія	Обмежена оцінка	Альтернативна оцінка
У вас виникають проблеми під час групової розмови.	«Мені важко висловити свої думки».	???
«Ви приготували десерт, але він виявився несмачним».	«Знову це сталося саме зі мною!»	???



2. Обмежене сприйняття (Волосина в супі)

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?



Подія	Обмежена оцінка	Альтернативна оцінка
У вас виникають проблеми під час групової розмови.	«Мені важко висловити свої думки».	«Таке трапляється не лише зі мною, зате загалом мій виступ усім сподобався».
«Ви приготували десерт, але він виявився несмачним».	«Знову це сталося саме зі мною!»	???



2. Обмежене сприйняття (Волосина в супі)

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?



Подія	Обмежена оцінка	Альтернативна оцінка
У вас виникають проблеми під час групової розмови.	«Мені важко висловити свої думки».	«Таке трапляється не лише зі мною, зате загалом мій виступ усім сподобався».
«Ви приготували десерт, але він виявився несмачним».	«Знову це сталося саме зі мною!»	«Можливо, інші страви були смачними, і вечеря супроводжувалася приємною бесідою».



2. Обмежене сприйняття (Волосина в супі)

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?



Подія	Обмежена оцінка	Альтернативна оцінка
У вас виникають проблеми під час групової розмови.	«Мені важко висловити свої думки».	«Таке трапляється не лише зі мною, зате загалом мій виступ усім сподобався».
«Ви приготували десерт, але він виявився несмачним».	«Знову це сталося саме зі мною!»	«Можливо, інші страви були смачними, і вечера супроводжувалася приємною бесідою».

«Читання думок»: не переоцінюйте поведінку інших людей! Для однієї ситуації може існувати багато пояснень!



3. Судження про інших по собі

Існує різниця між тим, як я себе бачу, та як мене бачать інші!

- Якщо я вважаю себе нікчемою, потворою тощо, інші не обов'язково вважають так само.
- Зазвичай є різні думки/погляди/смаки! Не всі розуміють, що я пов'язую з мудрістю, привабливістю.



4. Знецінення позитивного досвіду та прийняття негативного!

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?

Подія	<i>Депресивна оцінка</i> Адекватна оцінка
Вас похвалили! 	<i>«Мені просто лестять, це не правда» ...</i> <i>«Так думає тільки ця людина».</i> ????
Вас розкритикували! 	<i>«Інші бачать мене наскрізь. Гріш мені ціна ...»</i> ???



4. Знецінення позитивного досвіду та прийняття негативного!

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?

Подія	<i>Депресивна оцінка</i> Адекватна оцінка
Вас похвалили! 	<i>«Мені просто лестять, це не правда» ...</i> <i>«Так думає тільки ця людина».</i> «Приємно, що хтось визнає моє досягнення!»
Вас розкритикували! 	<i>«Інші бачать мене наскрізь. Гріш мені ціна ...»</i> ???



4. Знецінення позитивного досвіду та прийняття негативного!

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?

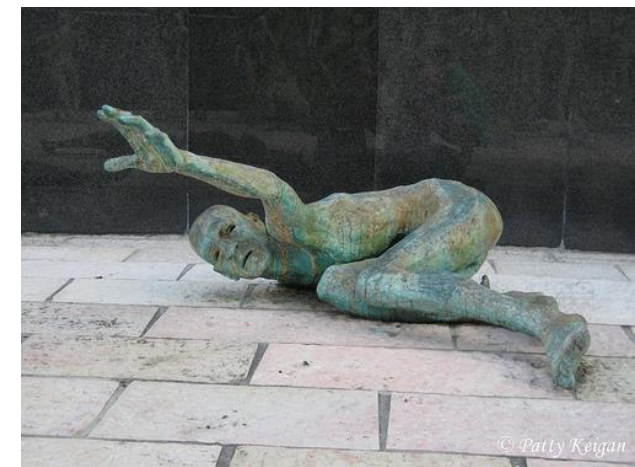
Подія	<i>Депресивна оцінка</i> Адекватна оцінка
Вас похвалили! 	<i>«Мені просто лестять, це не правда» ...</i> <i>«Так думає тільки ця людина».</i> «Приємно, що хтось визнає моє досягнення!»
Вас розкритикували! 	<i>«Інші бачать мене наскрізь. Гріш мені ціна ...»</i> «Можливо, людина просто не в гуморі», «Чи можу я почерпнути щось корисне з критики?»



5. Чорно-біле мислення / катастрофізація / мислення «все або нічого»

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?

Подія	<i>Депресивна оцінка</i> Адекватна оцінка
«Ваш начальник пройшов повз, не привітавшись».	<i>«Мене звільнять!»</i> ???

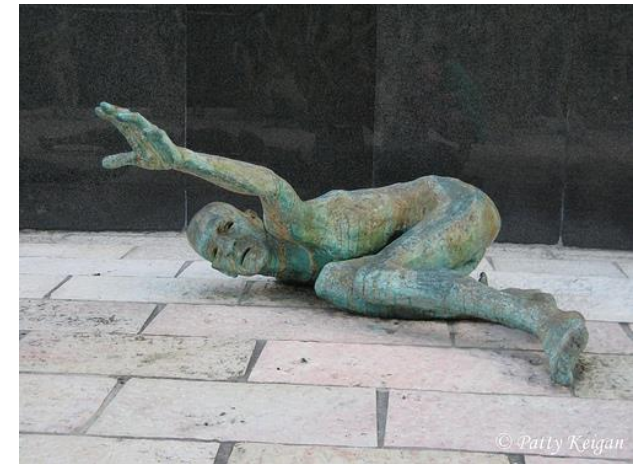




5. Чорно-біле мислення / катастрофізація / мислення «все або нічого»

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?

Подія	<i>Депресивна оцінка</i> Адекватна оцінка
«Ваш начальник пройшов повз, не привітавшись».	«Мене звільнять!» «Він мене взагалі не помітив. Може, в нього просто поганий день?»





6. Відкидання негативних думок

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?

Подія	Проблемна оцінка Альтернативна поведінка
У вас раз за разом виникають негативні думки (напр., самоосуд, як-от «Ти нікчема», «Невдаха», «Дурень/дурепа»).	«Я не дозволяю собі мати такі негативні думки» ... але мені це не вдається (→ див. наступну вправу). ???





6. Відкидання негативних думок

Яка оцінка буде більш позитивною/корисною?

Подія	<i>Проблемна оцінка</i> Альтернативна поведінка
У вас раз за разом виникають негативні думки (напр., самоосуд, як-от «Ти нікчема», «Невдаха», «Дурень/дурепа»).	<i>«Я не дозволяю собі мати такі негативні думки» ... але мені це не вдається (→ див. наступну вправу).</i> Запитайте себе, чи виправдані ці думки? Що свідчить проти цих думок? Відволікайте себе приємними заняттями!



6. Вправа на відкидання негативних думок

Активно відкидати неприємні думки неможливо.

Ефект посилюється, коли ви намагаєтеся активно відкидати неприємні думки.

Спробуйте!

Протягом наступної хвилини не думайте про білого ведмедя!



6. Відкидання негативних думок

У вас вийшло? Ні!

Більшість з вас, мабуть, відразу подумали про білого ведмедя та (або) про щось, пов'язане з ним (наприклад, зоопарк, Арктика, сніг тощо).

Ефект посилюється, коли ви намагаєтеся активно відкидати неприємні думки, як-от само звинувачення («Я нікчема» тощо). Іноді думки можуть настільки сильними, що здаються чужими!





Натомість: Знайдіть внутрішню відстань ...

Якщо вас переслідують особливо жорстокі негативні думки, не намагайтеся їх відкидати (це лише підсилює їх), а спостерігайте за тим, що відбувається у вас всередині, не втручаючись. Це наче спостерігати за грозою з вікна, залишаючись у безпеці.

Думки вщухнуть самі по собі,
ніби грозові хмари, що пропливають повз.





7. Інші аспекти мислення

Порівняння себе з іншими людьми:

- Не порівнюйте себе з іншими людьми занадто часто!
- Завжди буде хтось гарніший, успішніший або популярніший, ніж ви. Але навіть у цих «щасливчиків» є слабкі сторони.



7. Інші аспекти мислення

Порівняння себе з іншими людьми:

- Не порівнюйте себе з іншими людьми занадто часто!
- Завжди буде хтось гарніший, успішніший або популярніший, ніж ви. Але навіть у цих «щасливчиків» є слабкі сторони.

Обов'язкові вимоги:

- **Не** пред'являйте абсолютних вимог до себе, як-от
 - «Треба завжди мати доглянутий вигляд»
 - «Треба завжди здаватися розумним(ою)»
 - «Треба завжди говорити щось дотепне»
 - «Треба робити свою роботу ідеально»





Усвідомлення сильних сторін

- Замість просто згадувати наші недоліки, ми також повинні усвідомити наші *сильні сторони*.
- Кожна людина має навички, які є не у всіх і якими вона може пишатися ...
це не мають бути світові рекорди або відомі винаходи!





Усвідомлення сильних сторін

1. Подумайте про свої сильні сторони:

Що мені вдається? За що мене часто хвалять?

наприклад, я дуже терплячий(а) ...





Усвідомлення сильних сторін

1. Подумайте про свої сильні сторони:

Що мені вдається? За що мене часто хвалять?

наприклад, я дуже терплячий(а) ...

2. Уявіть собі конкретну ситуацію:

коли й де це відбулося? Що саме я зробив(ла) або хто дав мені про це зворотний зв'язок?

Наприклад: нещодавно я допомогла своїй племінниці з домашнім завданням з математики, і вона отримала хорошу оцінку ...





Усвідомлення сильних сторін

1. Подумайте про свої сильні сторони:

Що мені вдається? За що мене часто хвалять?

наприклад, я дуже терплячий(а) ...

2. Уявіть собі конкретну ситуацію:

коли й де це відбулося? Що саме я зробив(ла) або хто дав мені про це зворотний зв'язок?

Наприклад: нещодавно я допомогла своїй племінниці з домашнім завданням з математики, і вона отримала хорошу оцінку ...

3. Запишіть це!

Регулярно перечитуйте і постійно доповнюйте перелік. У разі емоційної кризи повертайтеся до цього прикладу (наприклад, коли почуваетесь нікчемою).

Записуйте, якщо щось вийшло добре або якщо вас похвалили за щось ...





Поради щодо підняття настрою та самоцінності I

???



Поради щодо підняття настрою та самоцінності I



- **Щовечора** записуйте від 1 до 5 речей, які у вас вийшли добре. Подумки перечитуйте цей список.



Поради щодо підняття настрою та самоцінності I



- **Щовечора** записуйте від 1 до 5 речей, які у вас вийшли добре. Подумки перечитуйте цей список.
- Кожен день перед дзеркалом кажіть собі: «Я люблю себе» або «Я люблю тебе»!
(Примітка: спочатку це буде для вас незвично ...)



Поради щодо підняття настрою та самоцінності I



- **Щовечора** записуйте від 1 до 5 речей, які у вас вийшли добре. Подумки перечитуйте цей список.
- Кожен день перед дзеркалом кажіть собі: «Я люблю себе» або «Я люблю тебе»! (Примітка: спочатку це буде для вас незвично ...)
- Приймайте похвалу і коротко записуйте її, щоб перечитувати у важкі моменти (зберігайте записи)!



Поради щодо підняття настрою та самоцінності II



- Згадайте ситуації, в яких у вас щось виходило особливо добре, бажано всіма органами чуття (органами зору, доторку, нюху ...). Наприклад, використовуйте для цього фотоальбоми.



Поради щодо підняття настрою та самоцінності II



- Згадайте ситуації, в яких у вас щось виходило особливо добре, бажано всіма органами чуття (органами зору, доторку, нюху ...). Наприклад, використовуйте для цього фотоальбоми.
- Робіть щось корисне для себе, по можливості разом з іншими людьми (наприклад, подивіться фільм, сходите у кафе).



Поради щодо підняття настрою та самоцінності II



- Згадайте ситуації, в яких у вас щось виходило особливо добре, бажано всіма органами чуття (органами зору, доторку, нюху ...). Наприклад, використовуйте для цього фотоальбоми.
- Робіть щось корисне для себе, по можливості разом з іншими людьми (наприклад, подивіться фільм, сходите у кафе).
- Займайтеся (не надто виснажливою) фізичною активністю принаймні 20 хвилин, наприклад швидкою ходьбою чи бігом.



Поради щодо підняття настрою та самоцінності II



- Згадайте ситуації, в яких у вас щось виходило особливо добре, бажано всіма органами чуття (органами зору, доторку, нюху ...). Наприклад, використовуйте для цього фотоальбоми.
- Робіть щось корисне для себе, по можливості разом з іншими людьми (наприклад, подивіться фільм, сходите у кафе).
- Займайтеся (не надто виснажливою) фізичною активністю принаймні 20 хвилин, наприклад швидкою ходьбою чи бігом.
- Слухайте улюблені пісні.



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Депресія — не вирок.



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Депресія — не вирок.
- Зверніть увагу на типові депресивні когнітивні викривлення, про які йшлося вище, і спробуйте їх скоригувати (див. пам'ятку).



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Депресія — не вирок.
- Зверніть увагу на типові депресивні когнітивні викривлення, про які йшлося вище, і спробуйте їх скоригувати (див. пам'ятку).
- Застосуйте принаймні деякі з наведених вище порад, щоб підвищити або стабілізувати свою самооцінку.



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Депресія — не вирок.
- Зверніть увагу на типові депресивні когнітивні викривлення, про які йшлося вище, і спробуйте їх скоригувати (див. пам'ятку).
- Застосуйте принаймні деякі з наведених вище порад, щоб підвищити або стабілізувати свою самооцінку.
- У разі виникнення тяжких депресивних симптомів слід проконсультуватися з психологом або лікарем.



Як це стосується психозу?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), Люди з психозом мають низьку самооцінку, особливо *після* психозу (наприклад, через сором і страх, що друзі можуть відвернутися від них).



Як це стосується психозу?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), Люди з психозом мають низьку самооцінку, особливо *після* психозу (наприклад, через сором і страх, що друзі можуть відвернутися від них).

Окрім тривоги та страху, гострий психоз викликає інші емоції:

- Напруга (*нарешті щось відбувається!*)
- Відчуття визнання (виконуючи місію, ви відчуваєте свою *важливість*)



Як це стосується психозу?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), Люди з психозом мають низьку самооцінку, особливо *після* психозу (наприклад, через сором і страх, що друзі можуть відвернутися від них).

Окрім тривоги та страху, гострий психоз викликає інші емоції:

- Напруга (*нарешті щось відбувається!*)
- Відчуття визнання (виконуючи місію, ви відчуваєте свою *важливість*)

Приклад (фільм «23»): хакер Карл Кох вважав, що за ним стежить таємне товариство Ілюмінатів. Один з «доказів»: йому часто трапляється номер 23 – для нього це число Ілюмінатів.

Оцінка: страх і загроза. Але також виникає відчуття призначення та покликання боротися з нібито світовою змовою Ілюмінатів.

Проте: Карл дедалі більше занурювався в теорії змови. Через дедалі обмеженіше сприйняття реальності Карл не усвідомлює, що число 23 трапляється не частіше за інші й не має жодного особливого значення.



Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб оцінити тренінг!
- Ваша думка важлива для постійної оптимізації контенту.
- Опитування анонімне.

→ Щоб пройти опитування,
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. ДЯКУЄМО!

https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_0B33iaEiFfV1KN8





Дякуємо за увагу!

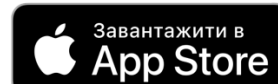
Тренерам:

Роздайте робочі аркуші та надайте посилання на наш безкоштовний додаток COGITO.



www.uke.de/cogito_ua

Відскануйте код





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Зображення, які використано в цьому модулі, відтворено з опосередкованого (ліцензією Creative Commons) або безпосереднього дозволу перелічених нижче митців, за що ми їм щиро дякуємо! Повний перелік доступний на вебсайті: www.uke.de/mkt. У цьому випадку люб'язно просимо авторів надати нам дозвіл на використання їхньої роботи за правилами «добросовісного використання».

Name Photographer/Artist Ім'я фотографа/митця	Source/ джерело	Picture Name/ назва зображення	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = використано за ліцензією Creative Commons, PP = використано з особистої згоди митця	Description/короткий опис
lonesome:cycler	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/Темні хмари
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Кушетка Фрейда
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/тільки для використання в MCT)	Psychosis & Depression/Психоз і депресія
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/Відчайдушний чоловік
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Мозаїка
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Тунель
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Великі пальці вгору
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Великі пальці вниз
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Катастрофізація



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Зображення, які використано в цьому модулі, відтворено з опосередкованого (ліцензією Creative Commons) або безпосереднього дозволу перелічених нижче митців, за що ми їм щиро дякуємо! Повний перелік доступний на вебсайті: www.uke.de/mkt. У цьому випадку люб'язно просимо авторів надати нам дозвіл на використання їхньої роботи за правилами «добросовісного використання».

Name Photographer/Artist Ім'я фотографа/митця	Source/ джерело	Picture Name/ назва зображення	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = використано за ліцензією Creative Commons, PP = використано з особистої згоди митця	Description/короткий опис
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Страх перед клоунами
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Білий ведмідь
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Вікно з грозовими хмарами
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/Лялька Барбі
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Стрибки
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley/Смайлик