



Метакогнитивен тренинг (МКТ)

# МКТ 8 А – Настроение

© Moritz, Woodward & Edreva (1|23)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Използването на картини и снимков материал е осъществено с любезното съдействие на артистите и собствениците на права – за подробности (артист, име на изображението) виж края на презентацията.



## За какво ни е да знаем това?

Много хора с психически заболявания имат смущения (грешки) в мисленето, които могат да доведат до депресивни състояния.

Тези грешки в мисленето могат да бъдат отстранени.



# Как се проявява депресивността?

???





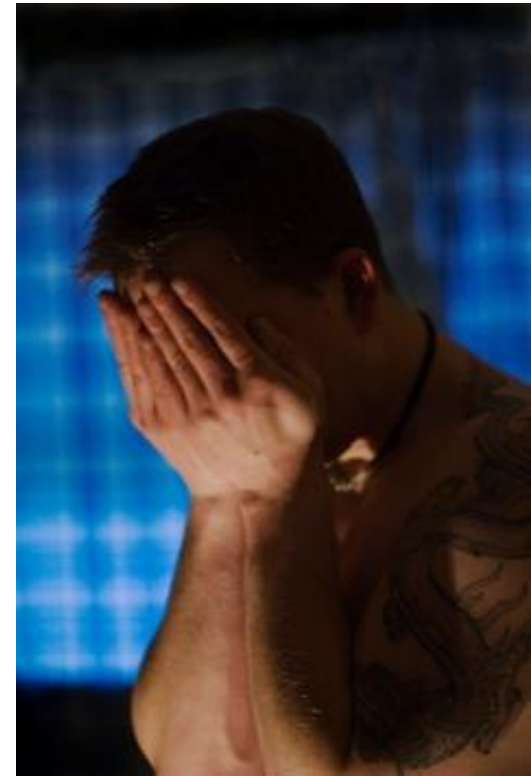
## Как се проявява депресивността?

1. Тъга, потиснатост
  2. Волева слабост
  3. Ниско самочувствие, страх от отхвърляне
  4. Страхове (напр. за бъдещето)
  5. Смущения в съня, болки
  6. Ниска продуктивност (проблеми с концентрацията и паметта)
- ...



## Такъв съм се родил... или такъв съм станал?

Такива ли сме си “по природа”, т.е. не можем да променим изначалната си склонност да сме по-скоро весели или тъжни?





## Такъв съм се родил... или такъв съм станал?

Такива ли сме си “по природа”, т.е. не можем да променим изначалната си склонност да сме по-скоро весели или тъжни?

- **Вроденост:** Отчасти има предразположеност към депресивни мисли и ниско самочувствие.





# Такъв съм се родил... или такъв съм станал?

Такива ли сме си “по природа”, т.е. не можем да променим изначалната си склонност да сме по-скоро весели или тъжни?

- **Вроденост:** Отчасти има предразположеност към депресивни мисли и ниско самочувствие.
- **Среда:** Строго и лишено от нежност възпитание както и негативни житейски събития могат да бележат лоша самооценка.



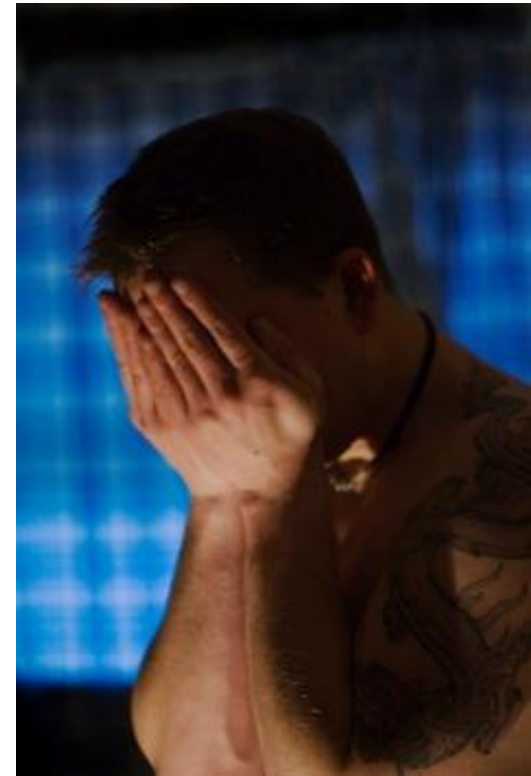


# Такъв съм се родил... или такъв съм станал?

Такива ли сме си “по природа”, т.е. не можем да променим изначалната си склонност да сме по-скоро весели или тъжни?

- **Вроденост:** Отчасти има предразположеност към депресивни мисли и ниско самочувствие.
- **Среда:** Строго и лишено от нежност възпитание както и негативни житейски събития могат да бележат лоша самооценка.

**НО:** Депресивните мисловни схеми могат да бъдат променени; Депресията не е съдба!









# Психоза и депресия

## Влияние на психозата върху самочувствието и настроението



 Негативни последици за настроението в следствие на психоза	 <i>Краткосрочни</i> благоприятни ефекти върху настроението в следствие на психоза
???	???
???	???
???	???





# Психоза и депресия

## Влияние на психозата върху самочувствието и настроението



 Негативни последици за настроението в следствие на психоза	 <u>Краткосрочни</u> благоприятни ефекти върху настроението в следствие на психоза
По време на психоза: Чувство на застрашеност	???
По време на психоза: Чуване на гласове, които обиждат	???
След психоза: Срам, бъдещето се усеща като натрошено на парченца	???





# Психоза и депресия

## Влияние на психозата върху самочувствието и настроението

 Негативни последици за настроението в следствие на психоза	 <i>Краткосрочни</i> благоприятни ефекти върху настроението в следствие на психоза
По време на психоза: Чувство на застрашеност	По време на психоза: Кик, въодушевление , “нещо се случва”
По време на психоза: Чуване на гласове, които обиждат	По време на психоза: Чуване на ласкателни и насърчителни гласове
След психоза: Срам, бъдещето се усеща като натрошено на парченца	Мегаломанна налудност: Чувство на власт, талант, значимост (силни врагове) и съдбоностност





# Психоза и депресия

## Влияние на психозата върху самочувствието и настроението

Над *краткосрочните позитивни влияния* на психозата върху самочувствието надделяват над *дългосрочните негативни последици*. Примери:

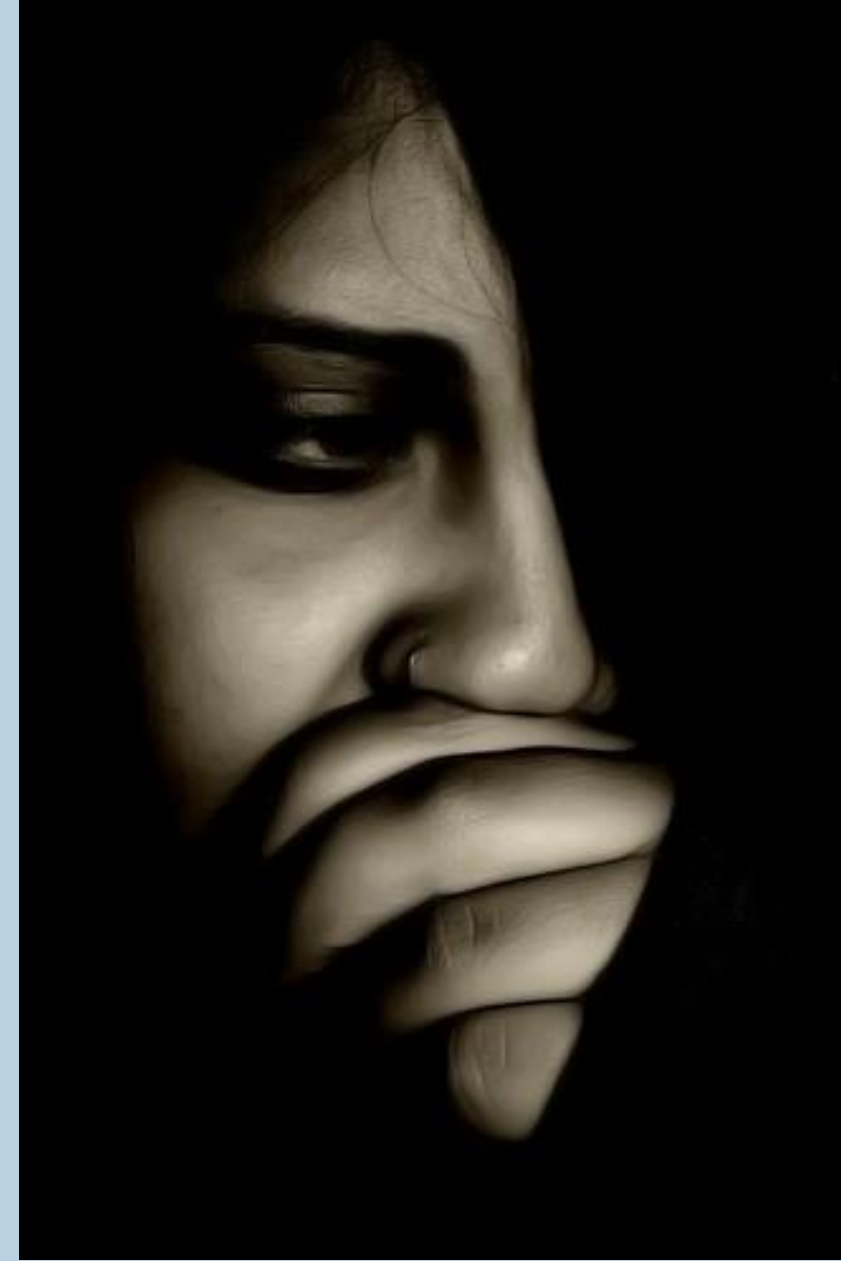
- Дългове: Когато пациентът е вярвал, че е богат и известен
- Самота: Ако приятелите са се отдръпнали
- Работа: възможна загуба на работа поради неадекватно поведение

Спирането на лекарствата с цел връщане в по-вълнуващия паралелен свят е особено опасно – особено когато по време на психозата надделява страхът!





С какво се отличава мисленето на един човек с депресия и ниско самочувствие?





# 1. Преувеличени обобщения

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?

Събитие	<i>Преувеличено обобщение</i> Конструктивен подход
Използваш чуждица погрешно или не разбираш книга.	<i>“Глупав съм!”</i> ???
Скъсаха ме на изпит.	<i>“Аз съм неудачник!”</i> ???
Критикуват те в разговор.	<i>“Нищо не струвам!”</i> ???



# 1. Преувеличени обобщения

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?

Събитие	<p><i>Преувеличено обобщение</i></p> <p>Конструктивен подход</p>
<p>Използваш чуждица погрешно или не разбираш книга.</p>	<p><b>“Глупав съм!”</b></p> <p>“И другите грешат така!”, “Интересува ли ме въобще книгата?”</p>
<p>Скъсаха ме на изпит.</p>	<p><b>“Аз съм неудачник!”</b></p> <p>“Следващия път ще се постарая повече.”</p>
<p>Критикуват те в разговор.</p>	<p><b>“Нищо не струвам!”</b></p> <p>“Дали човекът има право, бих ли могъл дори да променя нещо?”</p>



# 1. Преувеличени обобщения

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?

Събитие	<i>Преувеличено обобщение</i> Конструктивен подход
Използваш чуждица погрешно или не разбираш книга.	<b>“Глупав съм!”</b> “И другите грешат така!”, “Интересува ли ме въобще книгата?”
Скъсаха ме на изпит.	<b>“Аз съм неудачник!”</b> “Следващия път ще се постарая повече.”
Критикуват те в разговор.	<b>“Нищо не струвам!”</b> “Дали човекът има право, бих ли могъл дори да променя нещо?”

**Грешки се допускат:** Всеки прави грешки. Ако Ви се заплете езикът, това не значи, че не можете да се изразявате; Ако сбъркате веднъж, това далеч не означава, че сте немърлив.





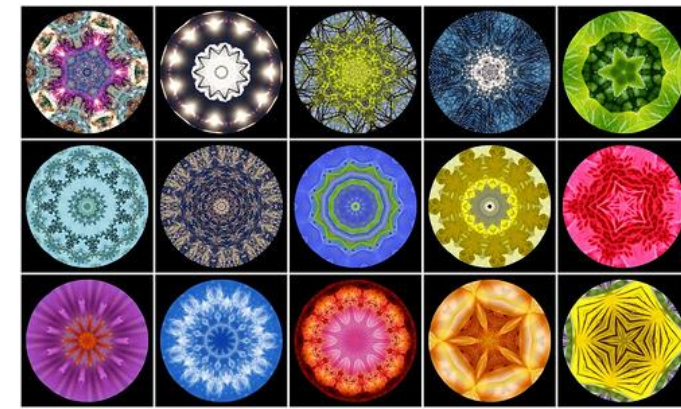
# Вместо това: Не си правете изводи от един единствен недостатък!

Човекът има сложна натура – представете си мозайка от различни малки частици. Всички имаме нашите светли и тъмни частици!

Освен това има повече от една възможност да разглеждаме човешките качества:

Какво е красота? Вътрешна или външна, перфектно тяло?

Какво е успех? Кариера, много приятели, да си доволен от живота?





## 2. Стеснено възприятие

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?



Събитие	Погрешна оценка	Алтернативно обяснение
Един приятел не идва на рождения Ви ден.	“Хората не ме харесват”	???
Група хора се смее и ме погледнаха набързо.	“На мен се смеят!”	???



## 2. Стеснено възприятие

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?



Събитие	Погрешна оценка	Алтернативно обяснение
Един приятел не идва на рождения Ви ден.	“Хората не ме харесват”	Хубаво беше, другите дойдоха и си изкараха добре
Група хора се смее и ме погледнаха набързо.	“На мен се смеят!”	???



## 2. Стеснено възприятие

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?



Събитие	Погрешна оценка	Алтернативно обяснение
Един приятел не идва на рождения Ви ден.	“Хората не ме харесват”	Хубаво беше, другите дойдоха и си изкараха добре
Група хора се смее и ме погледнаха набързо.	“На мен се смеят!”	Случайно са ме погледнали или са се припознали

“Четене на мисли”: Не се задълбочавайте чак толкова в поведението на другите! За една ситуация има множество обяснения!



### 3. По себе си да съдим за другите

Винаги има разлика как човек възприема сам себе си и как го виждат другите!

- Дори да се смятам за безполезен, грозен и т.н., това не означава, че и другите ме виждат така.
- Различни мнения, възгледи, вкусове! Това, което аз свързвам с красота и интелигентност, не задължително е критерий за другите.



## 4. Отхвърляне на позитивна и приемане на негативна обратна връзка!

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?



Събитие	<i>Депресивна преценка</i> Адекватна преценка
Хвалят Ви!	<i>“Само ми се подмазват, не е искрено”; “Само той вижда така нещата.”</i> ???
Критикуват Ви!	<i>“Той ме е разгадал, че за нищо не ставам...”</i> ???



## 4. Отхвърляне на позитивна и приемане на негативна обратна връзка!

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?



Събитие	<i>Депресивна преценка</i> Адекватна преценка
Хвалят Ви!	<i>“Само ми се подмазват, не е искрено”; “Само той вижда така нещата.”</i> “Колко хубаво, че някой оценява труда ми!”
Критикуват Ви!	<i>“Той ме е разгадал, че за нищо не ставам...”</i> ???



## 4. Отхвърляне на позитивна и приемане на негативна обратна връзка!

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?



Събитие	Депресивна преценка Адекватна преценка
Хвалят Ви!	<p><i>“Само ми се подмазват, не е искрено”; “Само той вижда така нещата.”</i></p> <p>“Колко хубаво, че някой оценява труда ми!”</p>
Критикуват Ви!	<p><i>“Той ме е разгадал, че за нищо не ставам...”</i></p> <p>“Може би просто не му е ден.”; “Мога ли да науча нещо от критиката?”</p>





## 5. Всичко е черно-бяло

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?

Събитие	<p><i>Депресивна преценка</i></p> <p>Адекватна преценка</p>
Намирате петънце на кожата си.	<p><i>“Това е рак, ще умра.”</i></p> <p>???</p>





## 5. Всичко е черно-бяло

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?

Събитие	<p><i>Депресивна преценка</i></p> <p>Адекватна преценка</p>
Намирате петънце на кожата си.	<p><i>“Това е рак, ще умра.”</i></p> <p>Да попитам другите или лекар, преди да се плаша.</p>





## 6. Потискане на негативни мисли

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?

Събитие	<p><i>Неправилен подход</i></p> <p>Алтернативна оценка</p>
<p>Постоянни негативни мисли (напр. самообвинения като “Ти си кръгла нула”, “неудачник”, “Боже, колко си глупав”).</p>	<p><i>“Не бива да си мисля такива неща” ...но не се получава (→ следващото упражнение).</i></p> <p>???</p>





## 6. Потискане на негативни мисли

Кое би било една по-реалистична и полезна оценка?

Събитие	<p><i>Неправилен подход</i></p> <p>Алтернативна оценка</p>
<p>Постоянни негативни мисли (напр. самообвинения като “Ти си кръгла нула”, “неудачник”, “Боже, колко си глупав”).</p>	<p><i>“Не бива да си мисля такива неща” ...но не се получава (→ следващото упражнение).</i></p> <p>Помислете, оправдани ли са тези мисли? Какво говори против тях?</p> <p>Ангажирайте вниманието си в приятно занимание!</p>



## 6. Потискане на негативни мисли

### Упражнение

Активното потискане на негативни мисли е невъзможно. Желанието съзнателно да не мислиш за нещо, води до засилването на същите мисли.

Проверете сами!

В следващата минута опитайте да не мислите за слонове!



## 6. Потискане на негативни мисли

Получава ли се? НЕ!

Повечето от Вас си помислиха или за слон, или за нещо, което е свързано със слонове (напр. зоопарк, сафари, Африка и т.н.)

Ефектът е още по-изразен, когато се опитваме нарочно да потискаме отрицателни мисли като напр. самообвинения (“Аз съм неудачник”). Тези мисли могат да станат толкова интензивни, че да се усещат като чужди!





## Вместо това:

Когато Ви налегнат особено тежки мисли, не се опитвайте да ги потискате (това само ги влошава), а обърнете внимание на вътрешното Ви състояние, без да се намесвате. Като посетител в зоопарк, който гледа кръвожаден хищник от безопасна дистанция.

Мислите Ви ще се успокоят от самосебе си.





## 7. Други аспекти на мислите

### Сравняване с други хора:

- Не се сравнявайте твърде много с другите!
- Винаги ще има такива, които са по-красиви, по-популярни и по-успешни. Но дори и тези “щастливци” имат своите слабости.





## 7. Други аспекти на мислите

### Сравняване с други хора:

- Не се сравнявайте твърде много с другите!
- Винаги ще има такива, които са по-красиви, по-популярни и по-успешни. Но дори и тези “щастливци” имат своите слабости.

### Крайни изисквания:

- **Не** поставяйте екстремни изисквания към самите себе си:
  - “Трябва винаги да изглеждам добре”
  - “Трябва винаги да изглеждам интелигентен”
  - “Трябва задължително да кажа нещо забавно в разговор”
  - “В работата трябва да съм винаги безупречен”





## Опционално: Видео

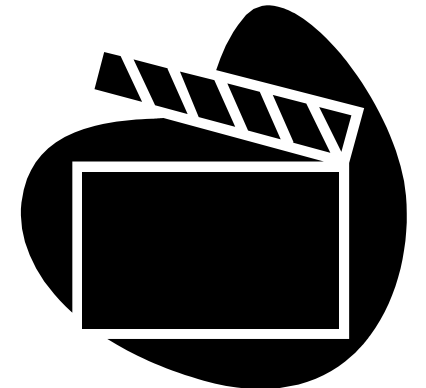
Видеа, обхващащи днешната тема, може да намерите на:

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Може да дискутирате до колко видеата пасват на актуалната тема.

[към терапевтите:

Някои части от видеата съдържат елементи, които не са подходящи за всяка ублика/култура. Затова Ви молим за предварителен подбор]





## Осъзнаване на силни страни

- Вместо да тъпчем на едно място около нашите слабости, е хубаво да изкараме на показ и *хубавите си страни*.
- Всеки човек притежава умения, които не всеки има и с които може да се гордее  
*...и това не са задължително световни рекорди или големи научни открития!*





# Осъзнаване на силни страни

## 1. Откриване на силните си страни:

*Какво ми се отдава? За какво до момента често съм получавал похвали/комплименти?*

*Напр. Аз съм сръчен...*





# Осъзнаване на силни страни

## 1. Откриване на силните си страни:

*Какво ми се отдава? За какво до момента често съм получавал похвали/комплименти?*

*Напр. Аз съм сръчен...*

## 2. Представете си конкретни ситуации:

*Кога и къде? Какво точно направих и кой ми обърна внимание?*

*Напр. Миналата седмица помогнах на приятелка с ремонта и ѝ бях много полезен...*





# Осъзнаване на силни страни

## 1. Откриване на силните си страни:

*Какво ми се отдава? За какво до момента често съм получавал похвали/комплименти?*

*Напр. Аз съм сръчен...*

## 2. Представете си конкретни ситуации:

*Кога и къде? Какво точно направих и кой ми обърна внимание?*

*Напр. Миналата седмица помогнах на приятелка с ремонта и ѝ бях много полезен...*

## 3. Направете си списък!

*Често го препрочитайте и допълвайте. В критични ситуации го поглеждайте (напр. когато се чувствате безполезни).*

*Напр. Запишете си какво Ви се е получило добре и какви комплименти са Ви направили...*





## Съвети за подобряване на настроението и самочувств



- Записвайте си всяка вечер като подточки (до 5) нещата, които през деня са се получили. Оставете ги да минат през съзнанието Ви.



## Съвети за подобряване на настроението и самочувств



- Записвайте си всяка вечер като подточки (до 5) нещата, които през деня са се получили. Оставете ги да минат през съзнанието Ви.
- Казвайте си ежедневно пред огледалото: “Харесвам се” или “Харесвам те”!  
(Забележка: вероятно в началото ще се чувствате странно!)





## Съвети за подобряване на настроението и самочувств



- Записвайте си всяка вечер като подточки (до 5) нещата, които през деня са се получили. Оставете ги да минат през съзнанието Ви.
- Казвайте си ежедневно пред огледалото: “Харесвам се” или “Харесвам те”!  
(Забележка: вероятно в началото ще се чувствате странно!)
- Приемайте похвали и комплименти и по възможност си ги записвайте, за да Ви послужат, когато Ви е тежко (като резерва)!



# Съвети за подобряване на настроението и самочувств



- Спомнете си за случки, когато сте се чувствали много добре, активирайте по възможност повече сетива (зрение, чувства, обоняние...). Помогнете си напр. с фотоалбуми.



## Съвети за подобряване на настроението и самочувств



- Спомнете си за случки, когато сте се чувствали много добре, активирайте по възможност повече сетива (зрение, чувства, обоняние...). Помогнете си напр. с фотоалбуми.
- Правете неща, които ви доставят удоволствие, по възможност с други хора (напр. кино, кафе).



## Съвети за подобряване на настроението и самочувств



- Помнете си за случки, когато сте се чувствали много добре, активирайте по възможност повече сетива (зрение, чувства, обоняние...). Помогнете си напр. с фотоалбуми.
- Правете неща, които ви доставят удоволствие, по възможност с други хора (напр. кино, кафе).
- Физическа активност (поне по 20 мин. дневно) – но без да се мъчите – напр. бързо ходене или леко тичане.



## Съвети за подобряване на настроението и самочувств



- Помнете си за случки, когато сте се чувствали много добре, активирайте по възможност повече сетива (зрение, чувства, обоняние...). Помогнете си напр. с фотоалбуми.
- Правете неща, които ви доставят удоволствие, по възможност с други хора (напр. кино, кафе).
- Физическа активност (поне по 20 мин. дневно) – но без да се мъчите – напр. бързо ходене или леко тичане.
- Слушайте любимата си музика



# Приложение в ежедневието

## Учебни цели:

- Депресията не е непроменима присъда от съдбата.



# Приложение в ежедневието

## Учебни цели:

- Депресията не е непроменима присъда от съдбата.
- Обърнете внимание на мисловните грешки, за които говорихме до сега и се опитвайте да ги променят.



# Приложение в ежедневието

## Учебни цели:

- Депресията не е непроменима присъда от съдбата.
- Обърнете внимание на мисловните грешки, за които говорихме до сега и се опитвайте да ги променят.
- Прилагайте поне някои от посочените съвети, за да повдигате или поне стабилизирате самочувствието си.





# Приложение в ежедневието

## Учебни цели:

- Депресията не е непроменима присъда от съдбата.
- Обърнете внимание на мисловните грешки, за които говорихме до сега и се опитвайте да ги променят.
- Прилагайте поне някои от посочените съвети, за да повдигате или поне стабилизирате самочувствието си.
- При силни депресивни симптоми не отлагайте да потърсите помощ от психолог или лекар.



## Какво общо има това с психозата?

Много (но не всички!) хора с психотични епизоди страдат от ниско самочувствие, особено *след* психотична криза (напр. поради чувство на срам или страх, че хората могат да се отдръпнат).



## Какво общо има това с психозата?

Много (но не всички!) хора с психотични епизоди страдат от ниско самочувствие, особено *след* психотична криза (напр. поради чувство на срам или страх, че хората могат да се отдръпнат).

Острата психоза предизвиква при много хора освен страх и други емоции:

- Въодушевление (*най-накрая се случва нещо!*)
- Чувство за съдбосносност (*Човекът има мисия, чувства се значим*)



## Какво общо има това с психозата?

Много (но не всички!) хора с психотични епизоди страдат от ниско самочувствие, особено *след* психотична криза (напр. поради чувство на срам или страх, че хората могат да се отдръпнат).

Острата психоза предизвиква при много хора освен страх и други емоции:

- Въодушевление (*най-накрая се случва нещо!*)
- Чувство за съдбосносност (*Човекът има мисия, чувства се значим*)

**Пример:** Бил чувства, че е преследван от тайните служби. По път за работа среща един и същи мъж в три поредни дни.

**Оценка:** Страх и заплаха. Но също: “Щом полагат толкова усилия, сигурно за тях съм като Джеймс Бонд и искат да ме привлекат на своя страна.”

**Но:** Всичко това е случайност! Вероятно двамата мъже просто работят в близост един до друг.



# Благодарим за вниманието и работата заедно!

*към терапевтите:*

Моля, раздайте работни листове. Представете нашето приложение COGITO (изтеглете го безплатно).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





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](http://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.

Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/тъмно облаци
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /така съм се родил...
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com">http://viciarg.deviantart.com</a>		bare	PP (only for use in MCT/употреба само в рамките на MKT)	Psychosis & Depression/Психоза и депресия
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Задълбаване
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Мозайка
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Тунел
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Човек в око
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Палец нагоре
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Палец надолу



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](http://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.

Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Паника
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Страх от клоуни
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/слон
furryscalp	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ леопард зад ограда
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/барби
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/скачане
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley