

Witajcie

Trening metapoznawczy dla osób z depresją (D-MCT)

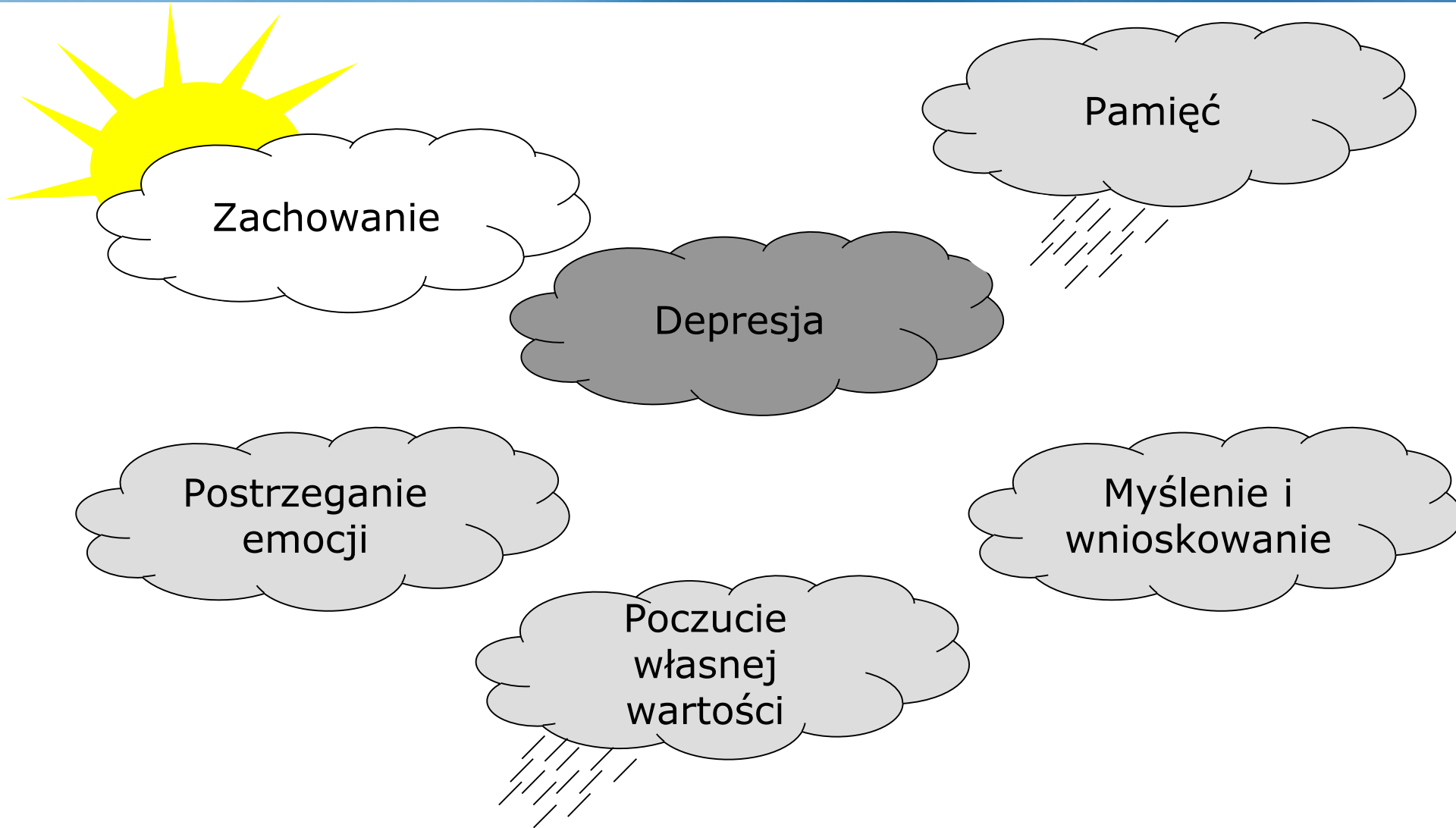
09/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Kowalski;
ljelinek@uke.de

D-MCT: Pozycja satelity



Dzisiejszy temat

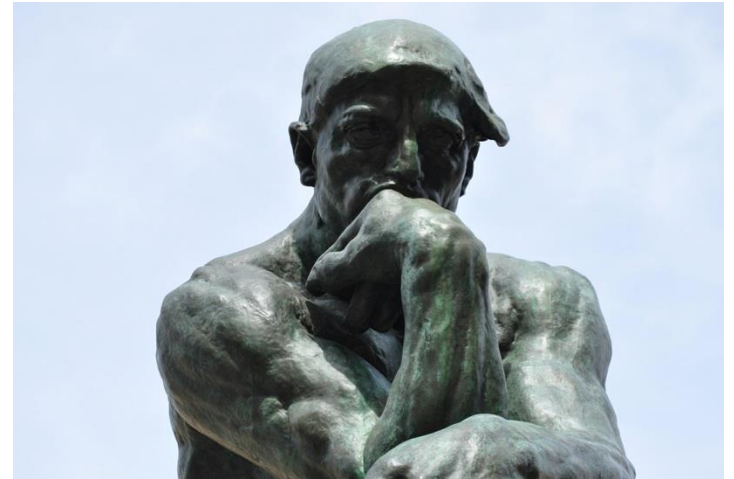


D-MCT temat:



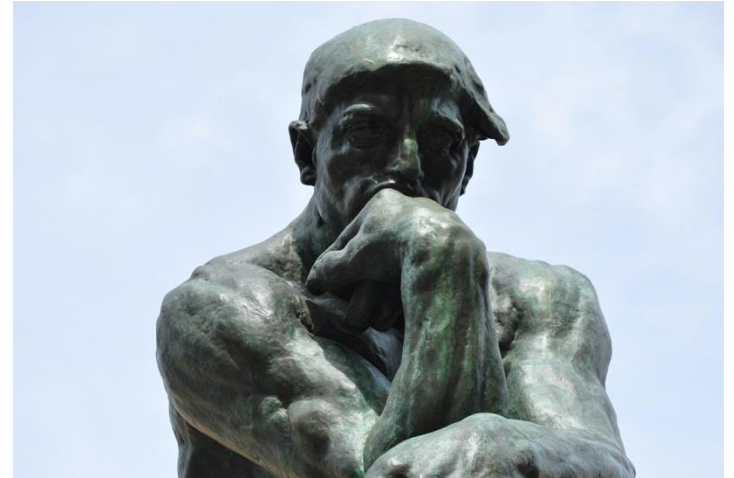
**Zachowania i
strategie**

1. Ruminacje



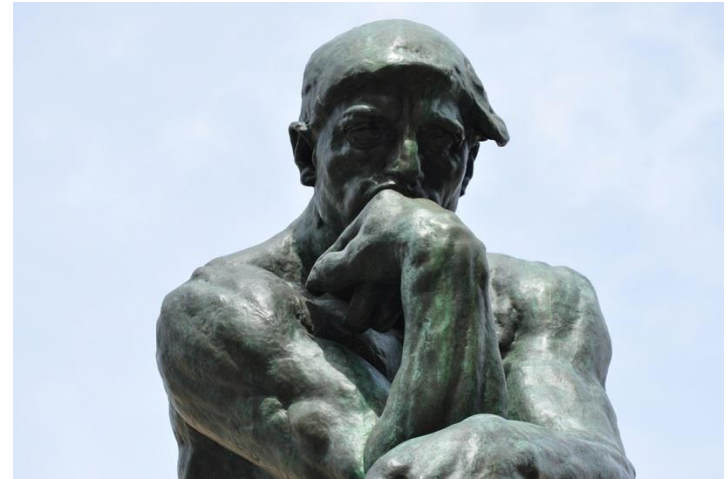
1. Ruminacje

- Wiele osób z depresją skarży się na niekończące się ruminacje, rozmyślania i zamartwianie.



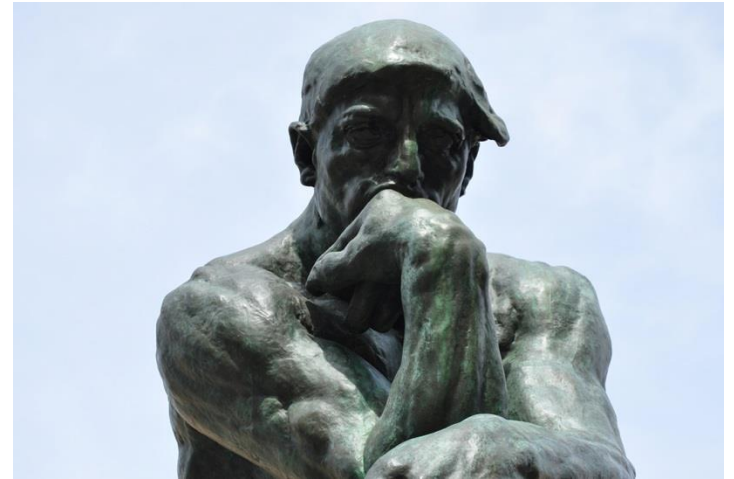
1. Ruminacje

- Wiele osób z depresją skarży się na niekończące się ruminacje, rozmyślania i zamartwianie.
- Masz doświadczenia z rozmyślaniem i zamartwianiem się?



Czy ruminacje mogą pomóc ...

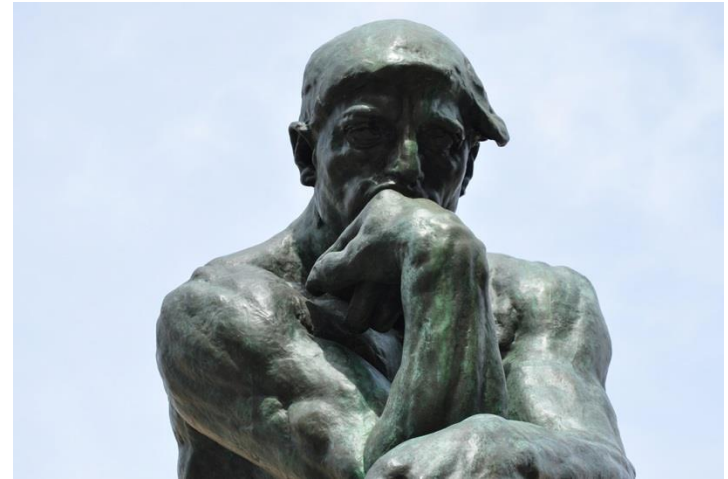
por. Nolen-Hoeksema i in., 1991; Wells, 2009



Czy ruminacje mogą pomóc ...

por. Nolen-Hoeksema i in., 1991; Wells, 2009

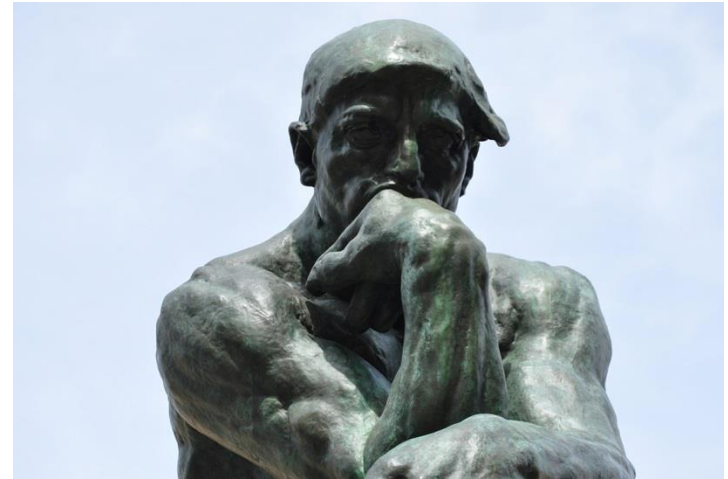
➤ ... rozwiązać problemy?



Czy ruminacje mogą pomóc ...

por. Nolen-Hoeksema i in., 1991; Wells, 2009

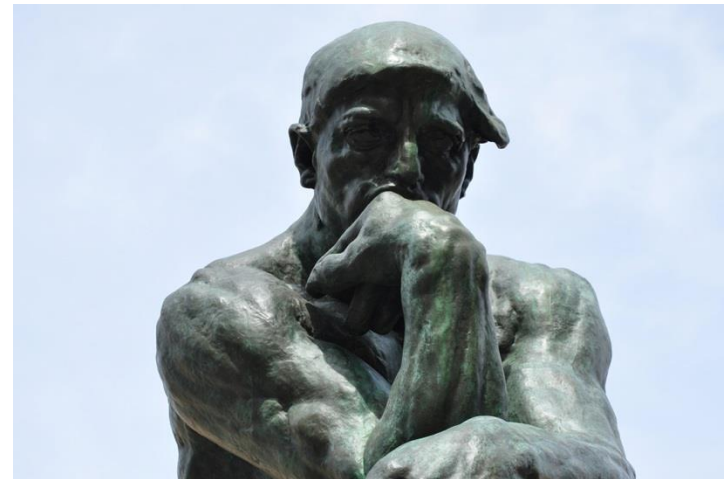
- ... rozwiązać problemy?
- ... unikać problemów w przyszłości?



Czy ruminacje mogą pomóc ...

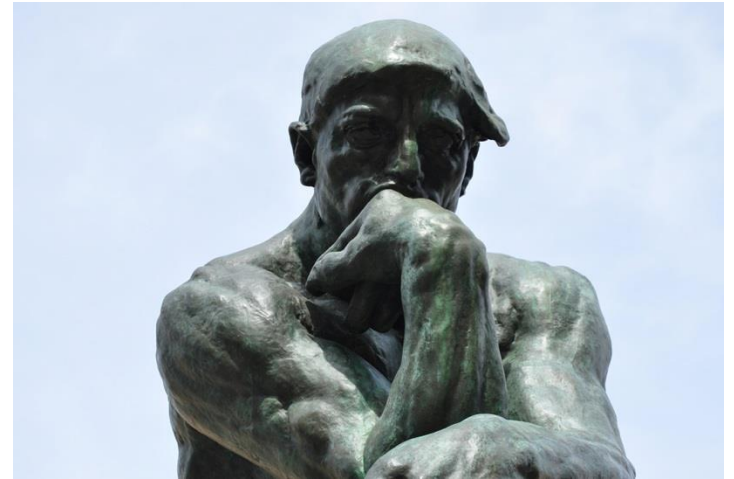
por. Nolen-Hoeksema i in., 1991; Wells, 2009

- ... rozwiązać problemy?
- ... unikać problemów w przyszłości?
- ... poukładać sobie myśli w głowie?



Ruminacje nie pomagają!

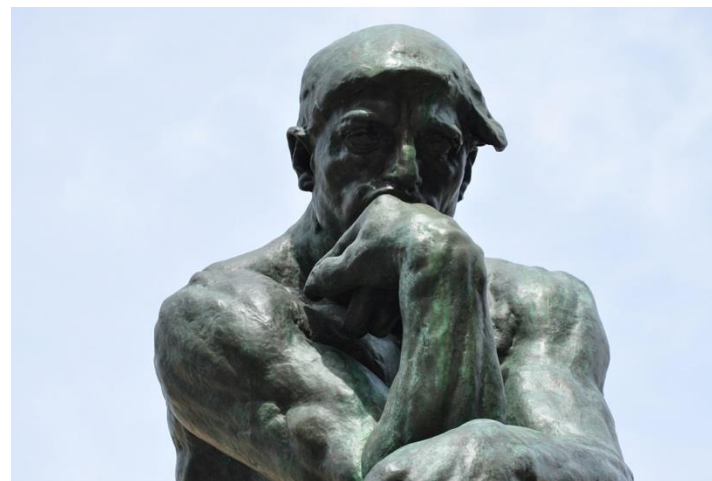
por. Nolen-Hoeksema i in., 1991; Wells, 2009



Ruminacje nie pomagają!

por. Nolen-Hoeksema i in., 1991; Wells, 2009

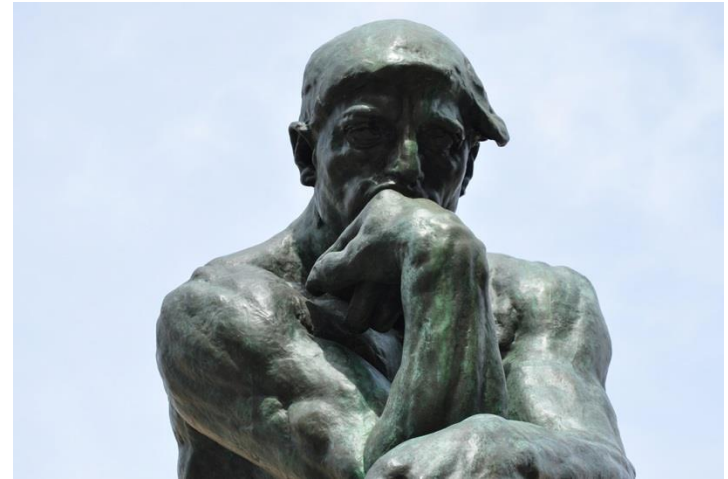
- Ale czy ruminacje są niebezpieczne?



Ruminacje nie pomagają!

por. Nolen-Hoeksema i in., 1991; Wells, 2009

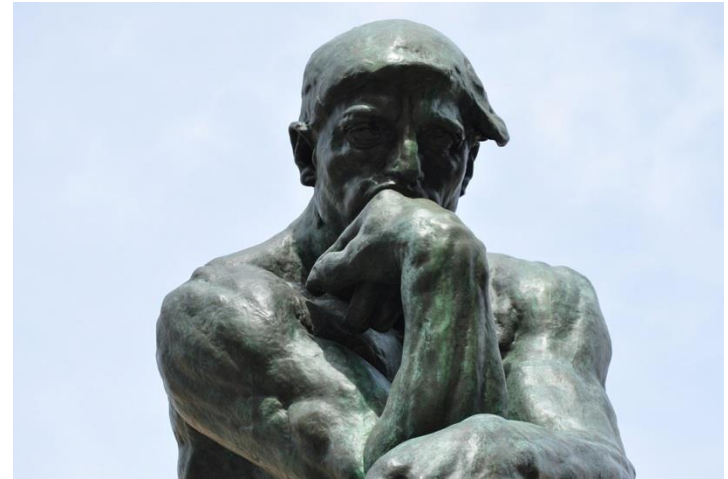
- Ale czy ruminacje są niebezpieczne?
- Czy to oznaka tego, że „tracisz rozum”?



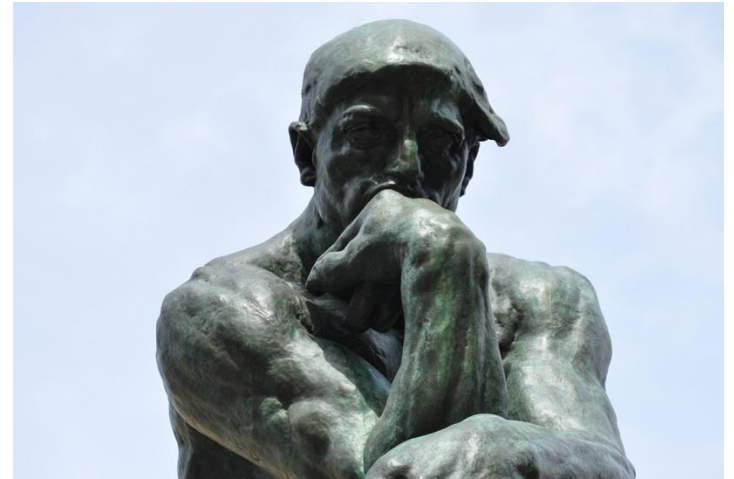
Ruminacje nie pomagają!

por. Nolen-Hoeksema i in., 1991; Wells, 2009

- Ale czy ruminacje są niebezpieczne?
- Czy to oznaka tego, że „tracisz rozum”?
- Czy jest nie do zatrzymania, gdy raz się zaczęło?



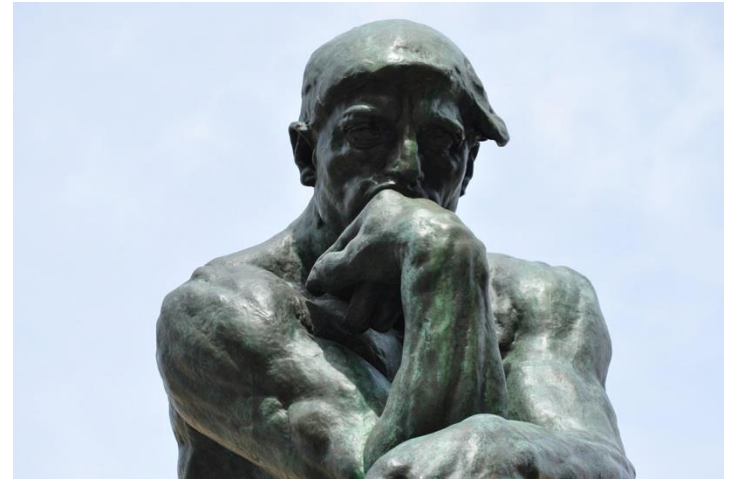
Nie są pomocne, nie są niebezpieczne!



Nie są pomocne, nie są niebezpieczne!

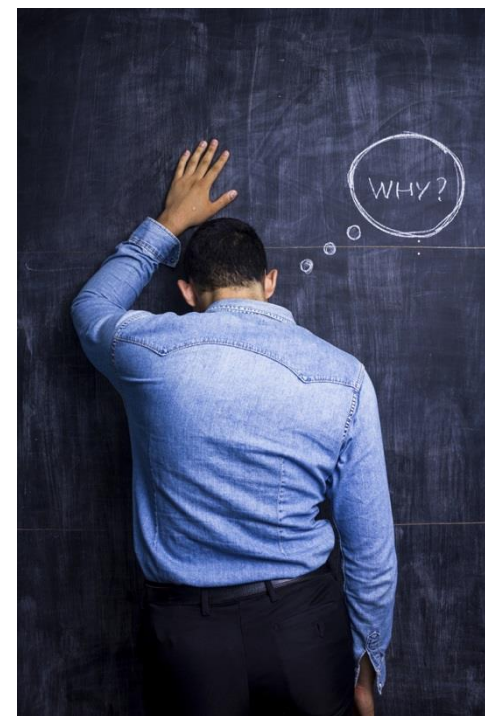
Cechy ruminacji?

- Co odróżnia ruminacje od rozmyślenia (np: o problemach)?
- W czym ruminacje różnią się od planowania?



Typowe depresyjne ruminacje

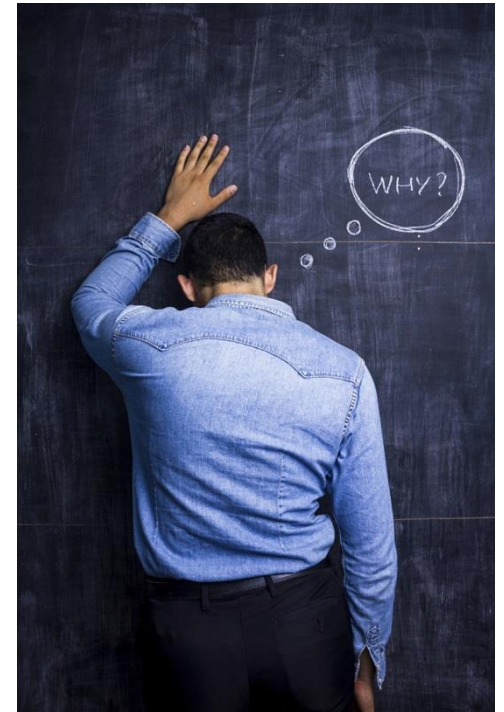
1. Zawartość



Typowe depresyjne ruminacje

1. Zawartość

Ruminacje dotyczące ...

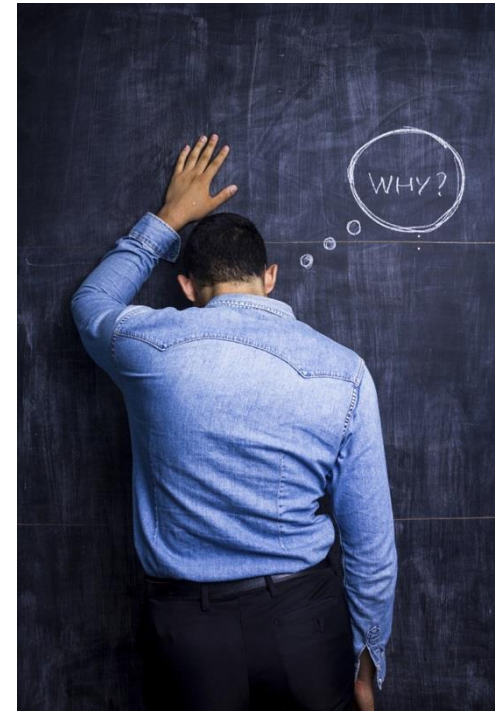


Typowe depresyjne ruminacje

1. Zawartość

Ruminacje dotyczące ...

- ... pytania „Dlaczego?” (np: Powód choroby).

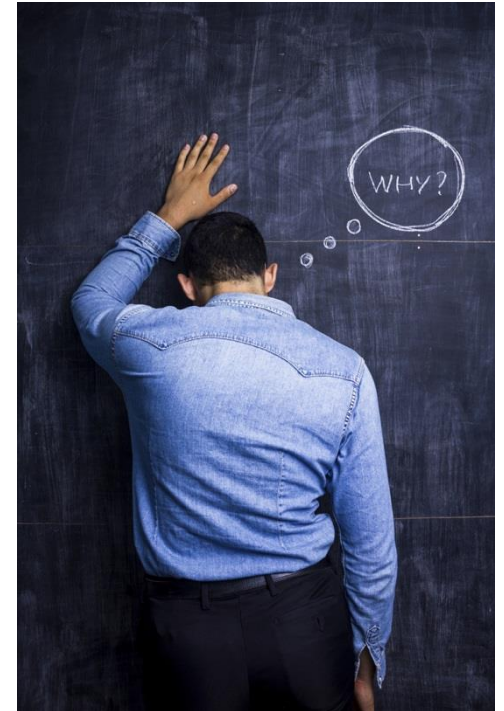


Typowe depresyjne ruminacje

1. Zawartość

Ruminacje dotyczące ...

- ... pytania „Dlaczego?” (np: Powód choroby).
- ... przeszłych zdarzeń, które miały już miejsce.

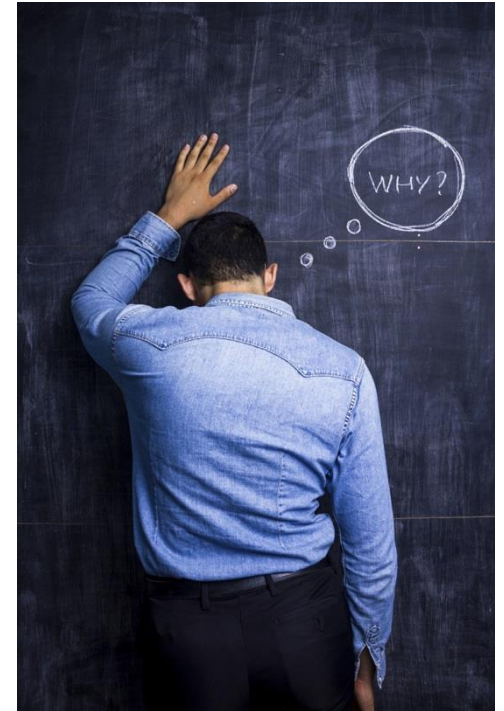


Typowe depresyjne ruminacje

1. Zawartość

Ruminacje dotyczące ...

- ... pytania „Dlaczego?” (np: Powód choroby).
- ... przeszłych zdarzeń, które miały już miejsce.
- ... ruminacji.



Typowe depresyjne ruminacje

1. Rodzaj i sposób działania



Typowe depresyjne ruminacje

1. Rodzaj i sposób działania

Podczas ruminacji ...



Typowe depresyjne ruminacje

1. Rodzaj i sposób działania

Podczas ruminacji ...

- ... ciężko jest znaleźć koniec i często krąży się w kółko (wzmacniając „błędne koło”).



Typowe depresyjne ruminacje

1. Rodzaj i sposób działania

Podczas ruminacji ...

- ... ciężko jest znaleźć koniec i często krąży się w kółko (wzmacniając „błędne koło”).
- ... istnieje ryzyko utraty wglądu.



Typowe depresyjne ruminacje

1. Rodzaj i sposób działania



Typowe depresyjne ruminacje

1. Rodzaj i sposób działania

Podczas ruminacji ...



Typowe depresyjne ruminacje

1. Rodzaj i sposób działania

Podczas ruminacji ...

- ... zazwyczaj nie ma „wyjścia” (w odróżnieniu od rozwiązywania problemów).



Typowe depresyjne ruminacje

1. Rodzaj i sposób działania

Podczas ruminacji ...

- ... zazwyczaj nie ma „wyjścia” (w odróżnieniu od rozwiązywania problemów).
- ... rzadko przechodzi się do działania (w odróżnieniu od planowania).





Co pomaga na ruminacje?



Co pomaga na ruminacje?

Czy to też pomaga stłumić negatywne myśli?

Tłumienie myśli

Spróbuj!

Przez następną minutę nie
myśl o słoniu!



Czy tłumienie myśli działa? Nie!



Czy tłumienie myśli działa? Nie!

Większość z was prawdopodobnie pomyślała od razu o słoniu i/lub czymś związanym ze słoniem (np. zoo, safari, Afryka itd.).



Czy tłumienie myśli działa? Nie!

Większość z was prawdopodobnie pomyślała od razu o słoniu i/lub czymś związanym ze słoniem (np. zoo, safari, Afryka itd.).



Efekt tym bardziej się nasila, gdy próbujesz aktywnie tłumić **nieprzyjemne myśli**, takie jak samoobwinianie („jestem chodzącą porażką”, itd.)



Wniosek

Problematiczna strategia: „Nie powinienem myśleć negatywnych myśli.”

Nieemożliwe jest stłumienie nieprzyjemnych myśli I próby zrobienia tego mogą być frustrujące.

Próba świadomego niemyślenia o czymś może wzmacniać te myśli.



Zamiast: Poszukaj wewnętrznej przestrzeni ...

por. Wells, 2009



Zamiast: Poszukaj wewnętrznej przestrzeni ...

por. Wells, 2009

na przykład miejsca, w którym możesz obserwować myśli, ale bez oceniania ich:



Zamiast: Poszukaj wewnętrznej przestrzeni ...

por. Wells, 2009

na przykład miejsca, w którym możesz obserwować myśli, ale bez oceniania ich:

Postrzegaj myśl jako to czym jest



Zamiast: Poszukaj wewnętrznej przestrzeni ...

por. Wells, 2009

na przykład miejsca, w którym możesz obserwować myśli, ale bez oceniania ich:

Postrzegaj myśl jako to czym jest

➤ **myślą!** Nie rzeczywistością!



Zamiast: Poszukaj wewnętrznej przestrzeni ...

por. Wells, 2009

na przykład miejsca, w którym możesz obserwować myśli, ale bez oceniania ich:

Postrzegaj myśl jako to czym jest

➤ **myślą!** Nie rzeczywistością!

➤ „doświadczeniem” w twoim umyśle. Próbuje rejestrować myśl, ale jej nie oceniasz.



Zamiast: Poszukaj wewnętrznej przestrzeni ...

por. Wells, 2009

na przykład miejsca, w którym możesz obserwować myśli, ale bez oceniania ich:

Postrzegaj myśl jako to czym jest

➤ **myślą!** Nie rzeczywistością!

➤ „doświadczeniem” w twoim umyśle. Próbuje rejestrować myśl, ale jej nie oceniasz.

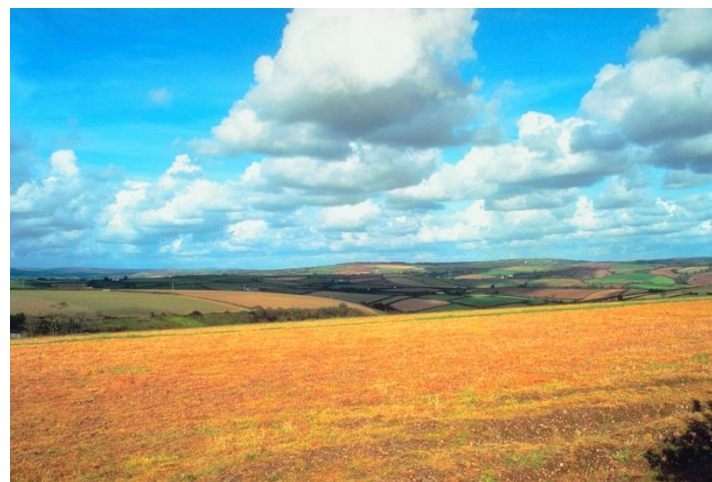
Wyobraź sobie, że stoisz na peronie kolejowym. Tak jak myśli, pociągi pojawiają się i znikają – ale nie musisz wsiadać do każdego pociągu!



Ćwiczenie:

Poszukiwanie wewnętrznej przestrzeni

Obserwuj swoje myśli bez ingerowania w nie i oceniania ich („Jestem idiotą, znów mam ruminacje”). Pozwól, żeby te myśli minęły, jak pociąg na peronie, jak chmury na niebie albo liść płynący w dół strumienia.



Ćwiczenie z
oddechem ...

Co robiłaś podczas ćwiczenia z oddechem?

- Skierowałaś swoją uwagę na oddech
- Obserwowałaś oddech bez zmieniania go
- Postrzegałaś swoje myśli i uczucia bez oceniania ich lub ingerowania w nie



2. Wycofanie Jak to się dzieje?



2. Wycofanie Jak to się dzieje?

W depresyjnych momentach ...



2. Wycofanie Jak to się dzieje?

W depresyjnych momentach ...

- ... bycie z ludźmi może być trudne.



2. Wycofanie Jak to się dzieje?

W depresyjnych momentach ...

- ... bycie z ludźmi może być trudne.
- ... dotknięci tym czują się niezrozumiani przez innych ludzi („Ten to ma dobrze, wolałbym mieć jego problemy.”)



2. Wycofanie Jak to się dzieje?

W depresyjnych momentach ...

- ... bycie z ludźmi może być trudne.
- ... dotknięci tym czują się niezrozumiani przez innych ludzi („Ten to ma dobrze, wolałbym mieć jego problemy.”)
- ... chęć robienia czegoś jest zmniejszona.



2. Wycofanie Jak to się dzieje?

W depresyjnych momentach ...

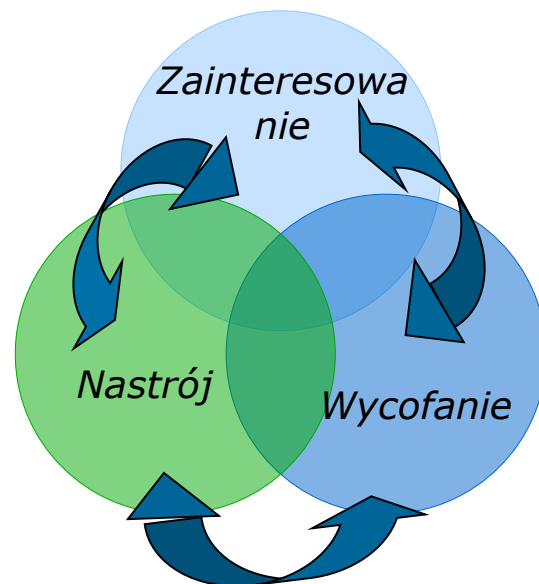
- ... bycie z ludźmi może być trudne.
- ... dotknięci tym czują się niezrozumiani przez innych ludzi („Ten to ma dobrze, wolałbym mieć jego problemy.”)
- ... chęć robienia czegoś jest zmniejszona.
- ... zainteresowanie innymi (i ich problemami) jest często mniejsze.



Wycofanie jest zrozumiałe.
Ale czy jest pomocne?

Nie – wycofywanie się prowadzi do błędnego koła!

„Nie dzieje się u mnie dobrze.
Nie mogę się zebrać, żeby cokolwiek zrobić.”



„Mój nastrój jest coraz gorszy.”

„Wycofuję się bardziej i bardziej i biorę na siebie coraz mniej.”



Spróbuj wyłamać się z tego
błędnego koła



Spróbuj wyłamać się z tego błędnego koła

- Zawsze pierwszy krok jest trudny! **Ale:** Przełam się i zrób mały krok naprzód.



Spróbuj wyłamać się z tego błędnego koła

- Zawsze pierwszy krok jest trudny! **Ale:** Przełam się i zrób mały krok naprzód.
- **Krok po kroku:** Pozwól by małe kroki (np. wstanie z łóżka) prowadziły do większych kroków (np. Wyjście na zewnątrz). Nie wymagaj od siebie ponad siły!



Spróbuj wyłamać się z tego błędnego koła

- Zajmij się powinnościami (np. higiena osobista, zakupy spożywcze), ale też rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność (np. słuchanie muzyki, chodzenie na spacer).



Spróbuj wyłamać się z tego błędnego koła

- Zajmij się powinnościami (np. higiena osobista, zakupy spożywcze), ale też rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność (np. słuchanie muzyki, chodzenie na spacer).
- I jeśli działania nie od razu będą przynosiły przyjemność i zadowolenie, pamiętaj: **Aktywność prowadzi do lepszego nastroju!**



Zachowania i strategie

Podsumowanie



Zachowania i strategie

Podsumowanie

- Niektóre zachowania (np. wycofanie) wzmacniają depresję zamiast ją zmniejszać!



Zachowania i strategie

Podsumowanie

- Niektóre zachowania (np. wycofanie) wzmacniają depresję zamiast ją zmniejszać!
- Ruminacje nie pomagają w rozwiązywaniu problemów, raczej wzmacniają negatywne myśli i emocje.



Zachowania i strategie

Podsumowanie

- Niektóre zachowania (np. wycofanie) wzmacniają depresję zamiast ją zmniejszać!
- Ruminacje nie pomagają w rozwiązywaniu problemów, raczej wzmacniają negatywne myśli i emocje.
- Próby stłumienia ruminacyjnych myśli prowadzą do kolejnych intruzywnych myśli i dlatego takie próby nie są pomocne.



Zachowania i strategie

Podsumowanie

Zamiast:



Zachowania i strategie

Podsumowanie

Zamiast:

- Ćwicz postrzeganie bez oceniania (ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne, joga itd.).



Zachowania i strategie

Podsumowanie

Zamiast:

- Ćwicz postrzeganie bez oceniania (ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne, joga itd.).
- Szczególnie w czasie epizodów depresyjnych, ważne jest by utrzymywać kontakt z bliskimi osobami i kontynuować różne formy aktywności (małe kroki).

Dziękujemy!

