

Vitajte

Metakognitívny tréning pre depresie (D-MCT)

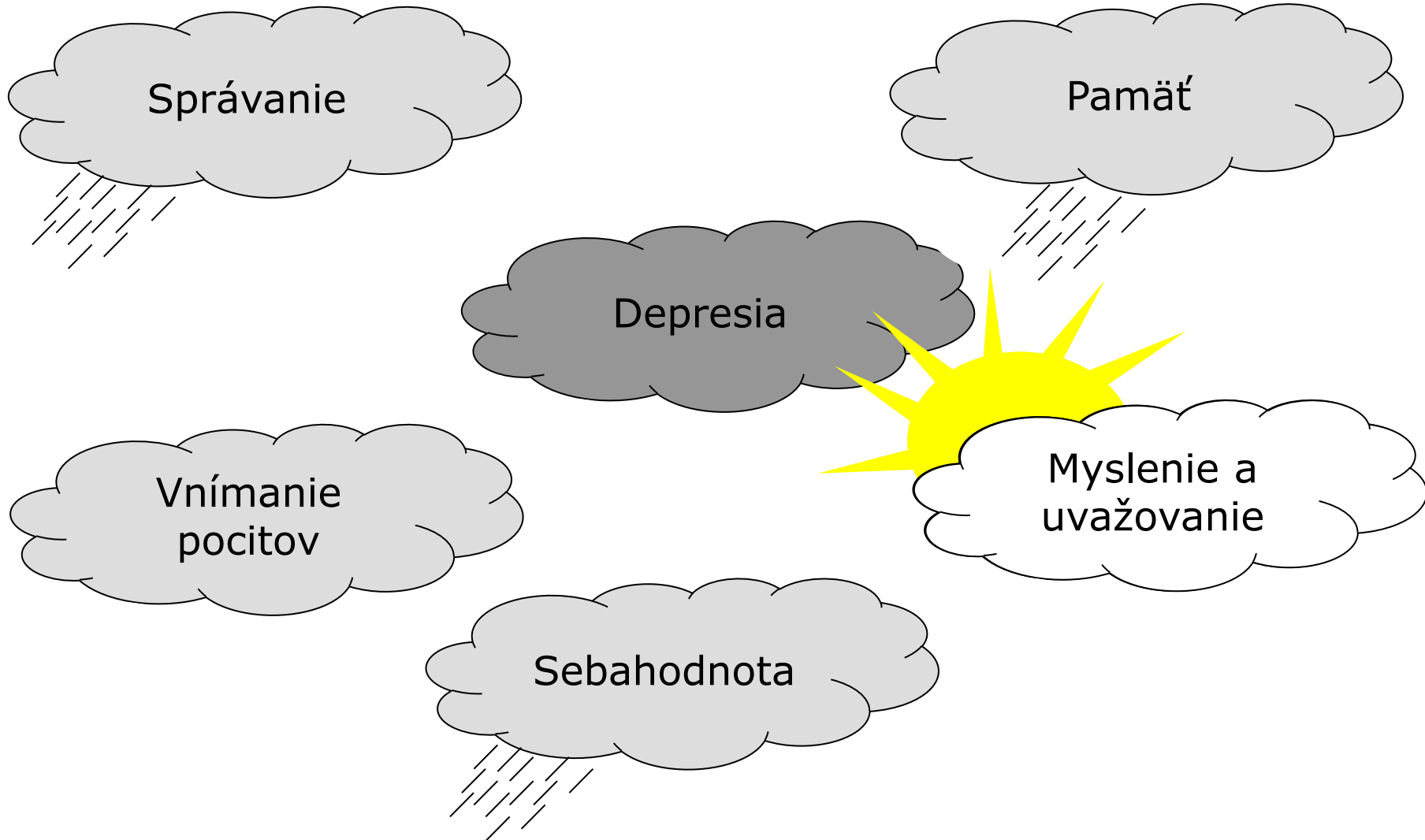
07/15

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

D-MCT: Satelitná pozícia



Dnešná téma



Dnešná téma:



Myslenie a uvažovanie 2

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.
- Znak depresívneho myslenia často nie sú založené na realite alebo môžu byť veľmi jednostranné (napr. presvedčenie o úplnom zlyhaní, keď sa niečo nepodarí perfektne, a pod.).

Ako je "myslenie a uvažovanie" spojené s depresiou?

- Množstvo ľudí s depresiou spracováva informácie odlišne.
- Znak depresívneho myslenia často nie sú založené na realite alebo môžu byť veľmi jednostranné (napr. presvedčenie o úplnom zlyhaní, keď sa niečo nepodarí perfektne, a pod.).
- Označujeme ich ako "myšlienkové skreslenia", ktoré môžu prispievať k vzniku alebo udržiavaniu depresie.

Myšlienkové skreslenia pri depresii

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

1. Výroky "mal by som"
2. Vylučovanie pozitívneho



Výroky "mal by som"

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Tendencia tlačiť na seba používaním výrokov "mal by som" alebo "musím".



Výroky "mal by som"

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Tendencia tlačiť na seba používaním výrokov "mal by som" alebo "musím".
- Stanovenie rigidných pravidiel a štandardov vytvára len malý priestor na zmenu!



Výroky "mal by som"

Aká by mohla byť alternatívna myšlienka?

Výrok "mal by som"	Alternatívna myšlienka
Na všetky schôdzky by som mal vždy chodiť načas.	???

Výroky "mal by som"

Aká by mohla byť alternatívna myšlienka?

Výrok "mal by som"	Alternatívna myšlienka
Na všetky schôdzky by som mal vždy chodiť načas.	"Nie je rovnako dôležité chodiť všade načas. Napríklad, je dôležitejšie prísť načas na pracovný pohovor v porovnaní s bežným stretnutím. Snažím sa chodiť načas. Ak mi do toho niečo príde a nemôžem s tým nič urobiť, môžem dať niekomu vedieť, že budem meškať, alebo sa môžem ospravedlniť, keď prídem."

Ďalšie príklady na výroky "mal by som"

- "Mal by som vždy vyzerat' v pohode."

Ďalšie príklady na výroky "mal by som"

- "Mal by som vždy vyzerat' v pohode."
- "Mal by som byť stále zábavný."

Ďalšie príklady na výroky "mal by som"

- "Mal by som vždy vyzeráť v pohode."
- "Mal by som byť stále zábavný."
- "Mal by som mať vždy navarené jedlo pre hostí."

Ďalšie príklady na výroky "mal by som"

- "Mal by som vždy vyzerat' v pohode."
- "Mal by som byt' stále zábavný."
- "Mal by som mať vždy navarené jedlo pre hostí."
- "Moja práca by mala byt' vždy perfektná."

Ďalšie príklady na výroky "mal by som"

- "Mal by som vždy vyzeráť v pohode."
- "Mal by som byť stále zábavný."
- "Mal by som mať vždy navarené jedlo pre hostí."
- "Moja práca by mala byť vždy perfektná."

Výroky "mal by som" sú prehnane vysoké štandardy, ktoré si na seba kladieme!

Ďalšie príklady na výroky "mal by som"

- "Mal by som vždy vyzeráť v pohode."
- "Mal by som byť stále zábavný."
- "Mal by som mať vždy navarené jedlo pre hostí."
- "Moja práca by mala byť vždy perfektná."

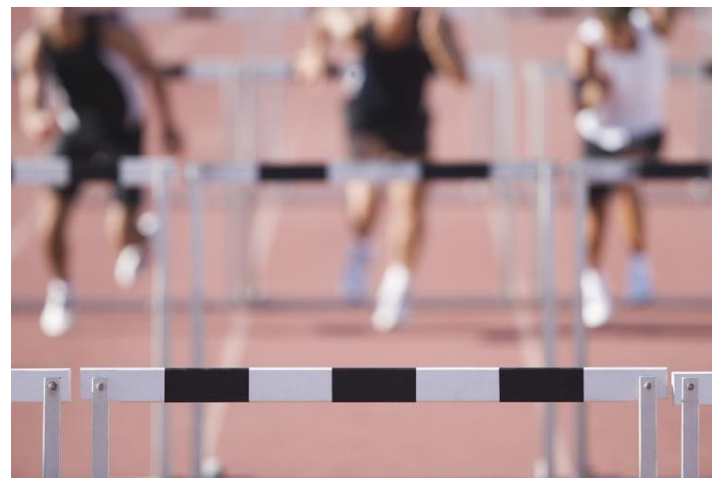
Výroky "mal by som" sú prehnane vysoké štandardy, ktoré si na seba kladieme!

Je vám to známe?

Aké vysoké štandardy si na seba kladiete vy?

Výhody a nevýhody "nastavenia si vysokej latky"?

- Výhody?
- Nevýhody?



Výhody vysokých štandardov?



Výhody vysokých štandardov?

- Pozitívna spätná väzba alebo uznanie za úspechy!



Výhody vysokých štandardov?

- Pozitívna spätná väzba alebo uznanie za úspechy!
- Krátkodobé odmeny (napr. plat, povýšenie, zlepšenie sa v športe).



Výhody vysokých štandardov?

- Pozitívna spätná väzba alebo uznanie za úspechy!
- Krátkodobé odmeny (napr. plat, povýšenie, zlepšenie sa v športe).



Pozor: Keď si prestanete stanovovať vysoké štandardy, musíte sa tiež vzdať ich krátkodobých výhod. O to náročnejšie je s nimi prestať!

Výhody vysokých štandardov?

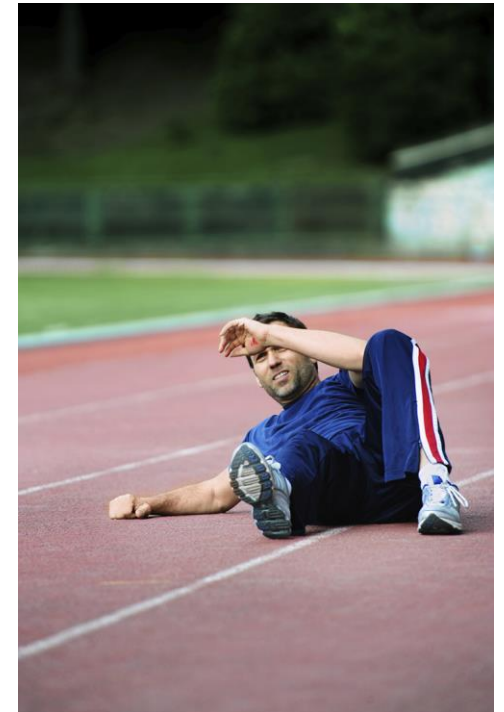
- Pozitívna spätná väzba alebo uznanie za úspechy!
- Krátkodobé odmeny (napr. plat, povýšenie, zlepšenie sa v športe).



Pozor: Keď si prestanete stanovovať vysoké štandardy, musíte sa tiež vzdať ich krátkodobých výhod. O to náročnejšie je s nimi prestať! Preto by ste mali zvažovať ich nevýhody!

Nevýhody vysokých štandardov?

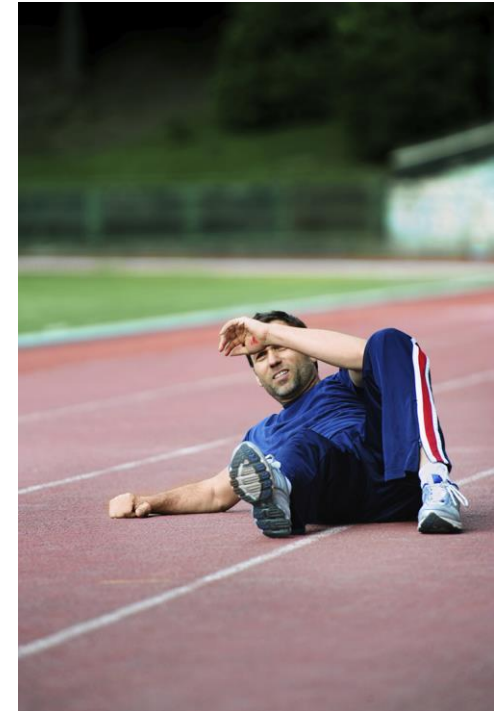
napr. Potreck-Rose, 2006



Nevýhody vysokých štandardov?

napr. Potreck-Rose, 2006

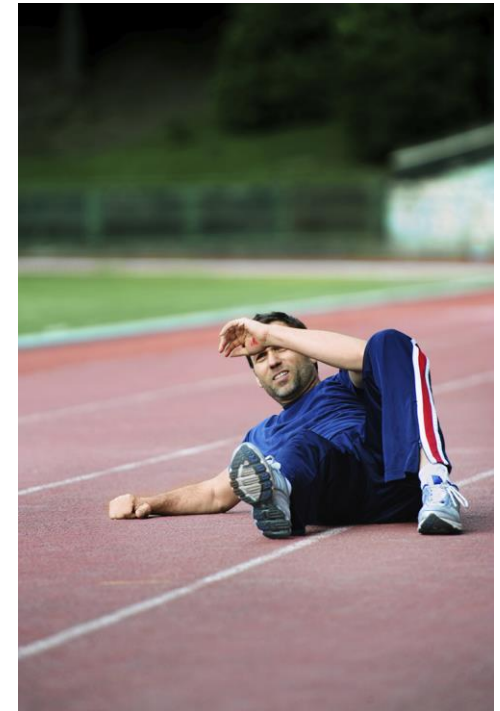
- "Zvyšovanie latky" je často frustrujúce!



Nevýhody vysokých štandardov?

napr. Potreck-Rose, 2006

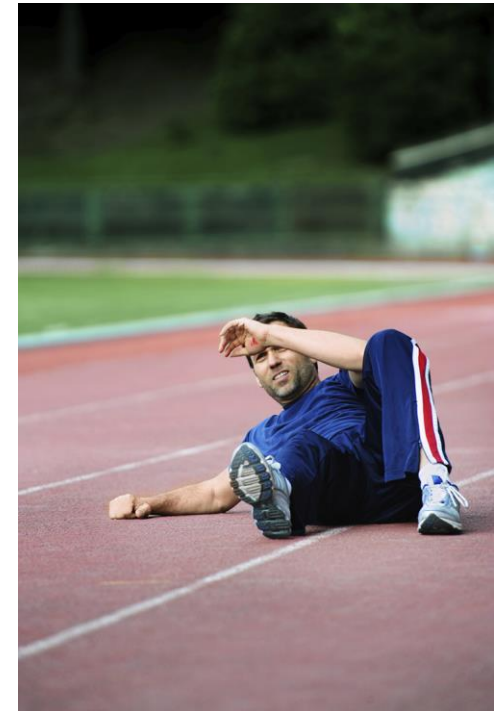
- "Zvyšovanie latky" je často frustrujúce!
- So šťastím sa síce dajú prekonať aj extrémne veľké prekážky, avšak býva to veľmi obtiažne.



Nevýhody vysokých štandardov?

napr. Potreck-Rose, 2006

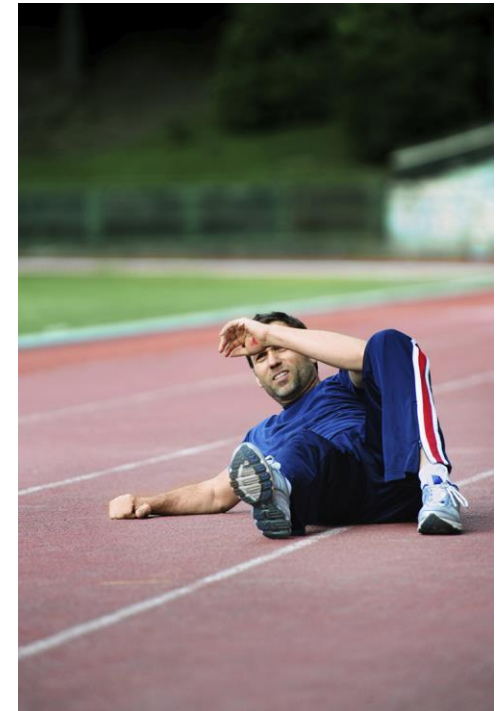
- "Zvyšovanie latky" je často frustrujúce!
- So šťastím sa síce dajú prekonať aj extrémne veľké prekážky, avšak býva to veľmi obtiažne.
- Očakávať každý deň najlepší výkon vyžaduje veľa energie a je to takmer nemožné!



Nevýhody vysokých štandardov?

napr. Potreck-Rose, 2006

- "Zvyšovanie latky" je často frustrujúce!
- So šťastím sa síce dajú prekonať aj extrémne veľké prekážky, avšak býva to veľmi obtiažne.
- Očakávať každý deň najlepší výkon vyžaduje veľa energie a je to takmer nemožné!
- Pri dlhodobo trvajúcim preťažení je naša schopnosť dosahovať ciele zredukovaná.



Čierno a biele myslenie

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989



Čierno a biele myslenie

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Vysoké nároky môžu podporovať "čierno a biele" myslenie:



Čierno a biele myslenie

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Vysoké nároky môžu podporovať "čierno a biele" myslenie:

Ked' niečo nie je perfektné (ciele nie sú 100% splnené), sme presvedčení o úplnom zlyhaní.



Čierno a biele myslenie

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

- Vysoké nároky môžu podporovať "čierno a biele" myslenie:

Keď niečo nie je perfektné (ciele nie sú 100% splnené), sme presvedčení o úplnom zlyhaní.

- Podobne ako vnútorný kritik, ktorý vidí iba čierno alebo bielo.



Čierno a biele myslenie

Čo ak nemôžeme naše očakávania splniť?

Výrok "mal by som"	Čierno a biele myslenie
Na schôdzky by som mal vždy chodiť načas.	"Keď nemôžem prísť na schôdzku načas, ja ..."

Čierno a biele myslenie

Čo ak nemôžeme naše očakávania splniť?

Výrok "mal by som"	Čierno a biele myslenie
Na schôdzky by som mal vždy chodiť načas.	"Keď nemôžem prísť na schôdzku načas, ja nemal by som na ňu ísť vôbec."

Čierno a biele myslenie

Aká by mohla byť alternatívna myšlienka?

Výrok "mal by som"

Čierno a biele myslenie

Na schôdzky by som mal vždy chodiť načas.

"Keď nemôžem prísť na schôdzku načas, ja nemal by som na ňu ísť vôbec."

Čierno a biele myslenie

Aká by mohla byť alternatívna myšlienka?

Výrok "mal by som"	Čierno a biele myslenie
Na schôdzky by som mal vždy chodiť načas.	"Keď nemôžem prísť na schôdzku načas, ja nemal by som na ňu ísť vôbec."



"Môže sa stať, že budem meškať na schôdzku. Vždy je lepšie prísť neskôr ako neprísť vôbec.
Je lepšie urobiť niečo na 70% ako neurobiť to na 100%!"



Hľadanie správnej rovnováhy!





Hľadanie správnej rovnováhy!

napr. Potreck-Rose, 2006

- Alternatíva: používajte správny meter s realistickými očakávaniami!





Hľadanie správnej rovnováhy!

napr. Potreck-Rose, 2006

- Alternatíva: používajte správny meter s realistickými očakávaniami!
- To neznamená, že si nemáte určovať žiadne ciele!





Hľadanie správnej rovnováhy!

napr. Potreck-Rose, 2006

- Alternatíva: používajte správny meter s realistickými očakávaniami!
- To neznamená, že si nemáte určovať žiadne ciele!
- Skúste nájsť vašu **osobnú rovnováhu**: skúmajte svoje možnosti a zároveň si stanovte svoje hranice.





Hľadanie správnej rovnováhy!





Hľadanie správnej rovnováhy!

- V priebehu depresie môže byť hľadanie správneho metra náročné.





Hľadanie správnej rovnováhy!

- V priebehu depresie môže byť hľadanie správneho metra náročné.
- Napríklad aj nákup alebo príprava jedla môžu byť obrovským úspechom, hoci počas ostatných životných období boli tieto činnosti považované za veľmi jednoduché.



Vylučovanie pozitívneho

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989



Vylučovanie pozitívneho

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

Vylučovanie pozitívneho poukazuje na nasledovné:

1. Očakávanie negatívnej spätnej väzby
2. Odmietanie pozitívnej spätnej väzby



Vylučovanie pozitívneho

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

Vylučovanie pozitívneho poukazuje na nasledovné:

1. Očakávanie negatívnej spätnej väzby
2. Odmietanie pozitívnej spätnej väzby



Poznáte to?
Osobné príklady?



Očakávanie negatívnej spätnej väzby

Príklad

Situácia	Očakávanie negatívnej spätnej väzby Alternatívna myšlienka
Ste kritizovaný!	???



Očakávanie negatívnej spätnej väzby

Príklad

Situácia	Očakávanie negatívnej spätnej väzby Alternatívna myšlienka
Ste kritizovaný!	"Vidia do mňa, som k ničomu." ???



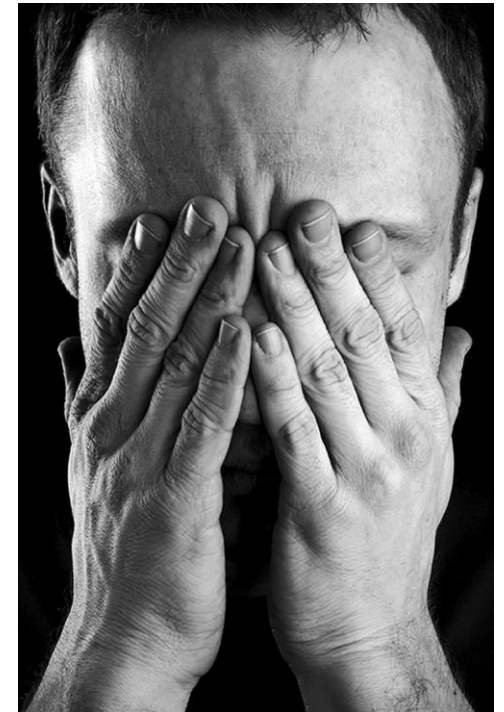
Očakávanie negatívnej spätnej väzby

Príklad

Situácia	Očakávanie negatívnej spätnej väzby Alternatívna myšlienka
Ste kritizovaný!	"Vidia do mňa, som k ničomu." "Možno majú zlý deň." "Môžem sa z ich kritiky niečo naučiť?"



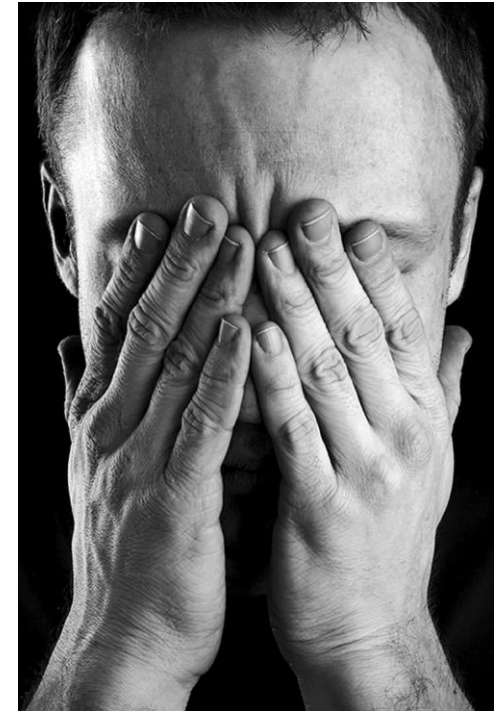
Ako môžeme lepšie zvládať negatívnu spätnú väzbu?





Ako môžeme lepšie zvládať negatívnu spätnú väzbu?

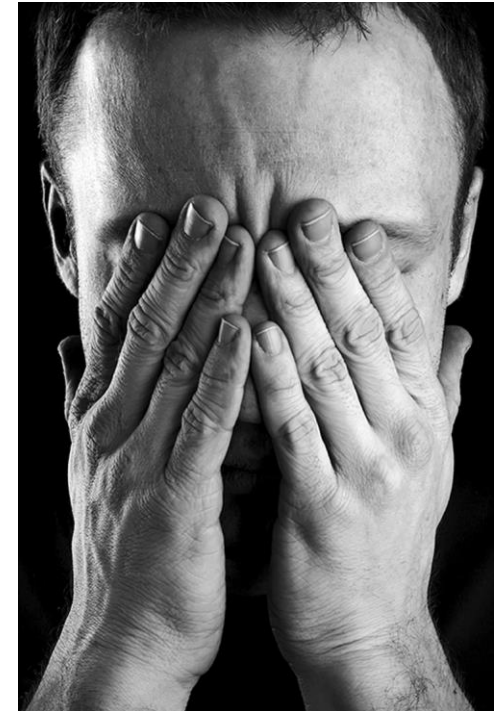
- Rozlišovaním kritiky.





Ako môžeme lepšie zvládať negatívnu spätnú väzbu?

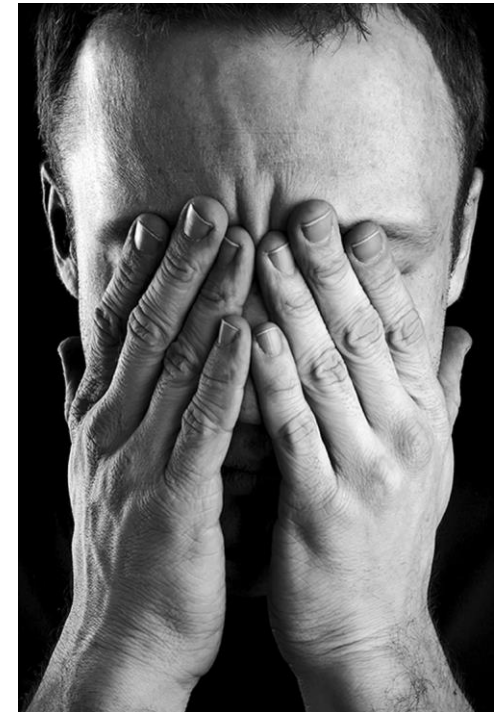
- Rozlišovaním kritiky.
- Vyhýbaním sa zovšeobecňovaniu ("To nie som ja – to je moje správanie!").





Ako môžem lepšie zvládať negatívnu spätnú väzbu?

- Rozlišovaním kritiky.
- Vyhýbaním sa zovšeobecňovaniu ("To nie som ja – to je moje správanie!").
- Pozitívnym zvládaním kritiky - pýtaním sa "Čo sa môžem naučiť?".



Vylučovanie pozitívneho

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

Vylučovanie pozitívneho poukazuje na nasledovné:

1. Očakávanie negatívnej spätnej väzby
2. Odmietanie pozitívnej spätnej väzby



Vylučovanie pozitívneho

prevzaté od Beck a kol., 1979; Burns, 1989

Vylučovanie pozitívneho poukazuje na nasledovné:

1. Očakávanie negatívnej spätnej väzby
2. Odmietanie pozitívnej spätnej väzby
 - Popieranie pozitívnych zážitkov
 - Pozitívne zážitky sa považujú za výnimky





Odmietanie pozitívnej spätnej väzby

Situácia	Odmietanie pozitívneho Alternatívna myšlienka
Ste chválený!	??? ???



Odmietanie pozitívnej spätnej väzby

Situácia	Odmietanie pozitívneho Alternatívna myšlienka
Ste chválený!	"Snažili sa mi len lichotiť, ale neboli úprimní."; "Sú jediní, ktorí si to myslia." ???



Odmietanie pozitívnej spätnej väzby

Situácia	Odmietanie pozitívneho Alternatívna myšlienka
Ste chválený!	"Snažili sa mi len lichotiť, ale neboli úprimní."; "Sú jediní, ktorí si to myslia." "Je milé, že niekto oceňuje môj úspech!"



Odmietanie pozitívnej spätnej väzby

Situácia	Odmietanie pozitívneho Alternatívna myšlienka
Ste chválený!	"Snažili sa mi len lichotiť, ale neboli úprimní."; "Sú jediní, ktorí si to myslia." "Je milé, že niekto oceňuje môj úspech!"



Ale: Prijímanie pochvaly je často obtiažne!



Odmietanie pozitívnej spätnej väzby

Situácia	Odmietanie pozitívneho Alternatívna myšlienka
Ste chválený!	"Snažili sa mi len lichotiť, ale neboli úprimní."; "Sú jediní, ktorí si to myslia." "Je milé, že niekto oceňuje môj úspech!"



Ale: Prijímanie pochvaly je často obtiažne!
Ako to zvládáte vy?

Kedy chválite druhých?

???

Kedy chváľíte druhých?

- ... keď niekto urobil niečo dobre.
- ... keď sa niekto obzvlášť usilovne snaží.
- ... keď chcete niekoho motivovať.
- ... keď chcete urobiť niekoho šťastným.
- ...



Ako môžem lepšie prijímať pochvalu?

- Pamätajte, že zvyčajne keď niekto dáva niekomu pochvalu, mieni to ako dar a aby urobil druhú osobu šťastnou!





Ako môžeme lepšie prijímať pochvalu?

- Pamätajte, že zvyčajne keď niekto dáva niekomu pochvalu, mieni to ako dar a aby urobil druhú osobu šťastnou!

Usilujte sa byť vďační a šťastní!





Ako môžem lepšie prijímať pochvalu?

- Keď na oplátku znehodnocujete túto pochvalu ("Nie je to tak!"), je to ako keby ste povedali "Nepáči sa mi tvoj dar – nechcem ho."



Ako môžem lepšie prijímať pochvalu?

- Keď na oplátku znehodnocujete túto pochvalu ("Nie je to tak!"), je to ako keby ste povedali "Nepáči sa mi tvoj dar – nechcem ho."
- Zhodujú sa vaše slová s vašim tónom, mimikou a gestami? Venujte pozornosť tomu, ako sa **zhodujú!**



Ako môžeme lepšie prijímať pochvalu?

- Keď na oplátku znehodnocujete túto pochvalu ("Nie je to tak!"), je to ako keby ste povedali "Nepáči sa mi tvoj dar – nechcem ho."
- Zhodujú sa vaše slová s vašim tónom, mimikou a gestami? Venujte pozornosť tomu, ako sa **zhodujú!**
- To platí tiež pre pochvalu, ktorú vy dávate druhým!



Myslenie a uvažovanie 2

Kľúčové body

- Venujte pozornosť výrokom "mal by som", čierno a bielemu mysleniu a vylučovaniu pozitívneho v každodennom živote!



Myslenie a uvažovanie 2

Kľúčové body

- Venujte pozornosť výrokom "mal by som", čierno a bielemu mysleniu a vylučovaniu pozitívneho v každodennom živote!
- Hľadajte správny meter pre vaše ciele – buďte k sebe féroví, aby ste mali šancu naplniť vaše vlastné potreby!



Myslenie a uvažovanie 2

Kľúčové body

- Venujte pozornosť výrokom "mal by som", čierno a bielemu mysleniu a vylučovaniu pozitívneho v každodennom živote!
- Hľadajte správny meter pre vaše ciele – buďte k sebe féroví, aby ste mali šancu naplniť vaše vlastné potreby!
- To znamená aj odpustiť si, keď sa prichytíte, že ste spadli do niektorej z myšlienkových pascí.



Myslenie a uvažovanie 2

Kľúčové body

- Používajte rozličné stratégie na zvládanie "Vylučovania pozitívneho" a praktizujte ich, napríklad:



Myslenie a uvažovanie 2

Kľúčové body

- Používajte rozličné stratégie na zvládanie "Vylučovania pozitívneho" a praktizujte ich, napríklad:
 - Rozlišujte kritiku (špecifického správania v porovnaní s celou osobou).



Myslenie a uvažovanie 2

Kľúčové body

- Používajte rozličné stratégie na zvládanie "Vylučovania pozitívneho" a praktizujte ich, napríklad:
 - Rozlišujte kritiku (špecifického správania v porovnaní s celou osobou).
 - Hľadajte konštruktívne časti kritiky.



Myslenie a uvažovanie 2

Kľúčové body

- Používajte rozličné stratégie na zvládanie "Vylučovania pozitívneho" a praktizujte ich, napríklad:
 - Rozlišujte kritiku (špecifického správania v porovnaní s celou osobou).
 - Hľadajte konštruktívne časti kritiky.
 - Vnímajte pochvalu ako dar.



Myslenie a uvažovanie 2

Kľúčové body

- Používajte rozličné stratégie na zvládanie "Vylučovania pozitívneho" a praktizujte ich, napríklad:
 - Rozlišujte kritiku (špecifického správania v porovnaní s celou osobou).
 - Hľadajte konštruktívne časti kritiky.
 - Vnímajte pochvalu ako dar.
 - Tešte sa z pochvaly a nezhodnocujte ju.

Ďakujem!



Myslenie a
uvažovanie