

Vitajte

Metakognitívny tréning pre depresie (D-MCT)

11/15

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

D-MCT: Satelitná pozícia



Dnešná téma



Správanie



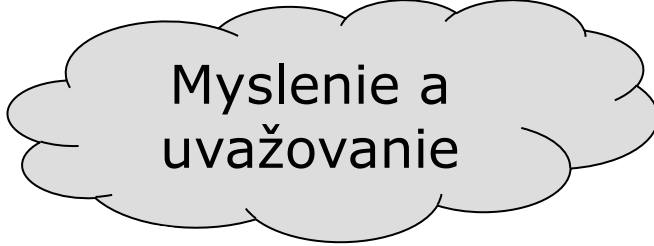
Pamäť



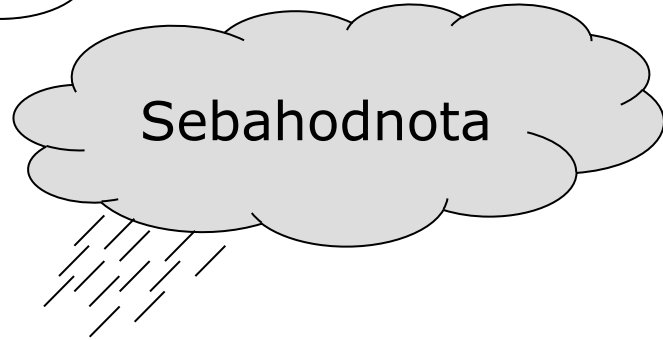
Depresia



Vnímanie
pocitov



Myslenie a
uvažovanie



Sebahodnota

Dnešná téma:



Vnímanie pocitov

Vnímanie neverbálnych signálov

Príklad: Osoba si prekrížila svoje ruky.



Vnímanie neverbálnych signálov

Príklad: Osoba si prekrížila svoje ruky.

Prečo?



Čo nám môže pomôcť nájsť odpoveď?

Čo nám môže pomôcť nájsť odpoveď?

- Predchádzajúce vedomosti o osobe → Má osoba tendenciu byť úzkostná, arogantná, a pod.?

Čo nám môže pomôcť nájsť odpoveď?

- **Predchádzajúce vedomosti o osobe** → Má osoba tendenciu byť úzkostná, arogantná, a pod.?
- **Prostredie/Situácia** → Keď si niekto prekríži ruky v zime, je to zrejme preto, že je mu zima!

Čo nám môže pomôcť nájsť odpoveď?

- **Predchádzajúce vedomosti o osobe** → Má osoba tendenciu byť úzkostná, arogantná, a pod.?
- **Prostredie/Situácia** → Keď si niekto prekríži ruky v zime, je to zrejme preto, že je mu zima!
- **Sebapozorovanie** → Kedy si zvyknem prekrížiť ruky ja? (**Ale: Dávajte si pozor!** Nemôžete vždy predpokladať, že príčiny vášho správania sú rovnaké ako u druhých!)

Čo nám môže pomôcť nájsť odpoveď?

- **Predchádzajúce vedomosti o osobe** → Má osoba tendenciu byť úzkostná, arogantná, a pod.?
- **Prostredie/Situácia** → Keď si niekto prekríži ruky v zime, je to zrejme preto, že je mu zima!
- **Sebapozorovanie** → Kedy si zvyknem prekrížiť ruky ja? (**Ale: Dávajte si pozor!** Nemôžete vždy predpokladať, že príčiny vášho správania sú rovnaké ako u druhých!)
- **Výraz tváre (mimika)** → Vyzerá osoba nahnevane, priateľsky, a pod.?

Ako to súvisí s depresiou?

Ako to súvisí s depresiou?

Štúdie ukazujú, že veľa ľudí s depresiou ...

- má problémy rozlišovať emočné prejavy u druhých ľudí
- a má tendenciu hodnotiť **neutrálne** výrazy tváre ako **smutné**.

Pocity

Pocity

- Radosť
- Prekvapenie
- Strach
- Smútok
- Hnev
- Znechutenie

- Hanba
- Vina

Pocity

- Radosť
- Prekvapenie
- Strach
- Smútok
- Hnev
- Znechutenie

Základné pocity

- Hanba
- Vina

Sociálne vyvolané
pocity

Rozlíšte základné pocity

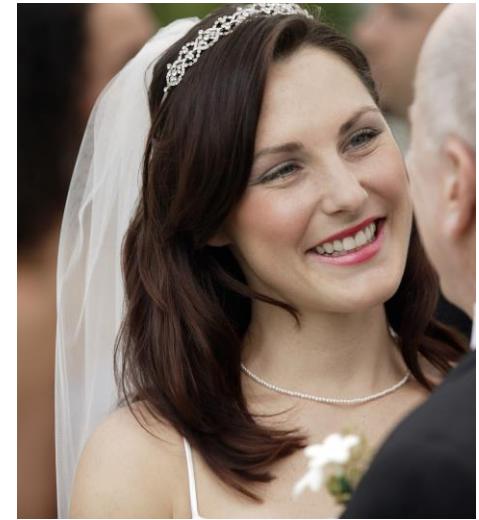
Niekedy je ľahšie porozumieť tomu, čo druhý zažíva.
Napríklad, keď máte viac informácií.



?



?



?



?



?

Rozlíšte základné pocity

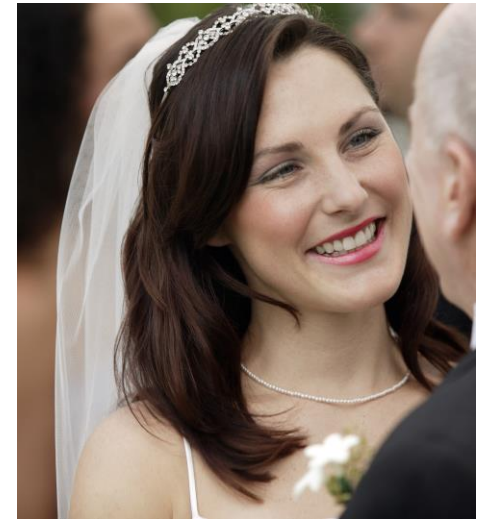
Niekedy je ľahšie porozumieť tomu, čo druhý zažíva.
Napríklad, keď máte viac informácií.



Smútok



Znechutenie



Radosť



Hnev



Prekvapenie

1.



2.



3.



4.



5.



Je to omnoho ťažšie, keď nepoznáme dotyčnú osobu a okolnosti!

1.



2.



3.



4.



5.



Je to omnoho ťažšie, keď nepoznáme dotyčnú osobu a okolnosti!

Pokúste sa u každého obrázku od 1 do 5 identifikovať jednotlivé pocity.

1.



hnev

2.



prekvapenie

3.



smútok

4.



radosť

5.



úzkosť

Je to omnoho ťažšie, keď nepoznáme dotyčnú osobu a okolnosti!

Pokúste sa u každého obrázku od 1 do 5 identifikovať jednotlivé pocity.

Cvičenie

Uvidíte len časť obrázku. Pokúste sa odhadnúť, čo dotyčná osoba zažíva – na čo myslí a ako sa cíti?

1. Muž sa snaží vyriešiť hádanku.
2. Muž hrá vášnivo na hudobný nástroj.
3. Muž je rozrušený kvôli účtu.
4. Muž smúti za svojim mŕtvym zvieratkom.



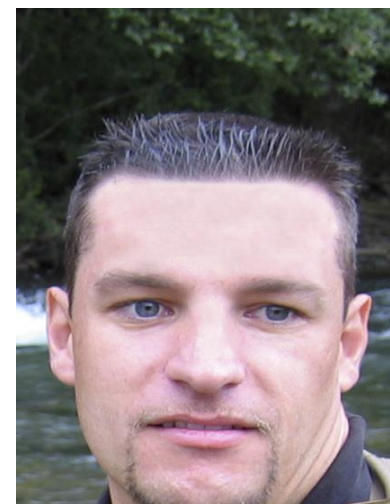
*Časť
obrázku!*

1. Muž sa snaží vyriešiť hádanku.
2. Muž hrá vášnivo na hudobný nástroj.
3. Muž je rozrušený kvôli účtu.
4. Muž smúti za svojim mŕtvym zvieratkom.



Koncentrácia!

1. Muž sa trápi so zlomeným veslom.
2. Muž práve chytil veľkú rybu.
3. Muž pózuje na dovolenkovej fotke.
4. Muž je znechutený nad zdochlinou zvieratá.



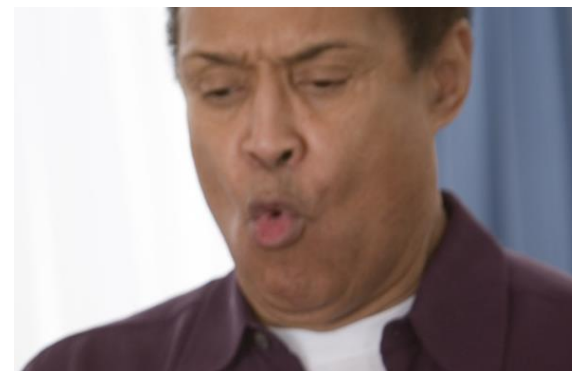
*Časť
obrázku!*

1. Muž sa trápi so zlomeným veslom.
2. Muž práve chytil veľkú rybu.
3. Muž pózuje na dovolenkovej fotke.
4. Muž je znechutený nad zdochlinou zvieratá.



Hrdosť!

1. Muž je znepokojený z krvácajúceho prsta.
2. Muž je nahnevaný nad rozliatou kávou.
3. Muž je nadšený z narodeninovej torty.
4. Muž je prekvapený zo správy.



Časť obrázku!

1. Muž je znepokojený z krvácajúceho prsta.
2. Muž je nahnevaný nad rozliatou kávou.
3. Muž je nadšený z narodeninovej torty.
4. Muž je prekvapený zo správy.



Radost!

1. Muž je šokovaný z dopravnej autonehody.
2. Muž je potešený z prekvapivo dobrej ponuky.
3. Muž obdivuje kúzelníka vystupujúceho na ulici.
4. Muž je nahnevaný z parkovania auta.



Časť obrázku!

1. Muž je šokovaný z dopravnej autonehody.
2. Muž je potešený z prekvapivo dobrej ponuky.
3. Muž obdivuje kúzelníka vystupujúceho na ulici.
4. Muž je nahnevaný z parkovania auta.



Prekvapenie!

Prvé závery!

- Výrazy tváre a gestá sa nedajú vždy jasne a jednoznačne interpretovať.

Prvé závery!

- Výrazy tváre a gestá sa nedajú vždy jasne a jednoznačne interpretovať.
- Množstvo ľudí má v dôsledku svojej povahy, ochorenia (napr. Parkinsonova choroba) alebo okolností (napr. botulinumtoxín/Botox®, antipsychotiká) menej výrazné prejavy, ktoré nemožno s istotou interpretovať.

Prvé závery!

- Výrazy tváre a gestá sa nedajú vždy jasne a jednoznačne interpretovať.
- Množstvo ľudí má v dôsledku svojej povahy, ochorenia (napr. Parkinsonova choroba) alebo okolností (napr. botulinumtoxín/Botox®, antipsychotiká) menej výrazné prejavy, ktoré nemožno s istotou interpretovať.
- Spolu s výrazmi tváre a gestami by mali byť zhodnotené i ďalšie získané informácie (situácia, predchádzajúce vedomosti o osobe, priame otázky).

Predstavte si, že vstúpite do banky a stretnete nasledujúceho poradcu:



Čo vás napadá, keď vidíte muža na tejto fotke?



Vaša nálada je:

 radosť

 smútok

 hnev

Možné myšlienky:

???

???

???

Čo vás napadá, keď vidíte muža na tejto fotke?



Vaša nálada je:

 radosť

 smútok

 hnev

Možné myšlienky:

... vyzerá dobre. Podme si vypočúť jeho ponuku. Ak nebude lákavá, odídem.

... tak mladý a už tak úspešný. Určite si myslí, že som na smiech.

... vie, že mi dokáže predať čokoľvek. Chce ma ošklbať o peniaze.

Ďalšie závery

- Štúdie ukazujú, že naša vlastná nálada ovplyvňuje to, akým spôsobom interpretujeme výrazy tváre a gestá u druhých!



Ďalšie závery

- Štúdie ukazujú, že naša vlastná nálada ovplyvňuje to, akým spôsobom interpretujeme výrazy tváre a gestá u druhých!
- Počas depresie ľudia často predpokladajú, že druhí ľudia ich odmietajú ("čítanie negatívnych myšlienok druhých").



Ďalšie závery

- Štúdie ukazujú, že naša vlastná nálada ovplyvňuje to, akým spôsobom interpretujeme výrazy tváre a gestá u druhých!
- Počas depresie ľudia často predpokladajú, že druhí ľudia ich odmietajú ("čítanie negatívnych myšlienok druhých").
- Výrazy tváre a gestá tiež nie sú vnímané cez "ružové okuliare", ale sú omnoho častejšie interpretované cez sivé šošovky.



Na čo sú pocity v
skutočnosti dobré?



???



Na čo sú pocity v skutočnosti dobré?

1. Pocity sa používajú na **komunikáciu**.
 - Odrážajú sa vo výrazoch tváre. Často prenášajú informáciu rýchlejšie než slová; niekedy dokonca skôr, než si to dokážeme uvedomiť ("niečo je zvláštne", "inštinkt").



Na čo sú pocity v skutočnosti dobré?

1. Pocity sa používajú na **komunikáciu**.
 - Odrážajú sa vo výrazoch tváre. Často prenášajú informáciu rýchlejšie než slová; niekedy dokonca skôr, než si to dokážeme uvedomiť ("niečo je zvláštne", "inštinkt").

Čo môžu depresívne pocity naznačovať mne alebo druhým?

- Druhým: ???
- Mne: ???



Na čo sú pocity v skutočnosti dobré?

1. Pocity sa používajú na komunikáciu.

- Odrážajú sa vo výrazoch tváre. Často prenášajú informáciu rýchlejšie než slová; niekedy dokonca skôr, než si to dokážeme uvedomiť ("niečo je zvláštne", "inštinkt").

Čo môžu depresívne pocity naznačovať mne alebo druhým?

- **Druhým:** potrebujem pomôcť
- **Mne:** vyčerpanie, prepracovanosť, nevyriešené konflikty

Na čo sú pocity v skutočnosti dobré?



2. Pocity vyvolávajú **správanie**.

- V dôležitých situáciách umožňujú reagovať rýchlo a bezmyšlienkovito.



Na čo sú pocity v skutočnosti dobré?

2. Pocity vyvolávajú **správanie**.

- V dôležitých situáciách umožňujú reagovať rýchlo a bezmyšlienkovito.

Napríklad, aké správanie môže vyvolávať depresia?

- ???



Na čo sú pocity v skutočnosti dobré?

2. Pocity vyvolávajú **správanie**.

- V dôležitých situáciách umožňujú reagovať rýchlo a bezmyšlienkovito.

Napríklad, aké správanie môže vyvolávať depresia?

- Stiahnutie sa (lízanie si rán)
- Vyhýbanie sa záťažovým situáciám a regenerovanie
- Vzdanie sa nedosiahnuteľných a nereálnych cieľov



Na čo sú pocity v skutočnosti dobré?

3. Vďaka pocitom sa cítime byť **nažive!**
 - Bez negatívnych pocitov by neexistovali ani pozitívne pocity!

Odrážajú pocity vždy skutočnosť?





Odrážajú pocity vždy skutočnosť?

- Nie, pocity nemusia byť vždy "presné"!



Odrážajú pocity vždy skutočnosť?

- Nie, pocity nemusia byť vždy "presné"!
 - Keď sa cítim mizerne, neznamená to, že som mizerný!



Odrážajú pocity vždy skutočnosť?

- **Nie**, pocity nemusia byť vždy "presné"!
 - Keď sa cítim mizerne, neznamená to, že som mizerný!
 - Pocity môžu byť z času na čas aj zlý radca!



Odrážajú pocity vždy skutočnosť?

- Nie, pocity nemusia byť vždy "presné"!
 - Keď sa cítim mizerne, neznamená to, že som mizerný!
 - Pocity môžu byť z času na čas aj zlý radca!
- Ľudia trpiaci depresiou majú tendenciu používať "emocionálne zdôvodňovanie". Sú presvedčení o tom, že ich negatívne pocity vyjadrujú to, čo sa v skutočnosti deje ("Cítim sa urazený – takže si ma musel uraziť!").



Vnímanie pocitov

Kľúčové body



Vnímanie pocitov

Kľúčové body

- Správanie, ktoré sprevádza pocity, je veľmi účelné. Má množstvo funkcií a je dôležité na prežitie.



Vnímanie pocitov

Kľúčové body

- Správanie, ktoré sprevádza pocity, je veľmi účelné. Má množstvo funkcií a je dôležité na prežitie.
- Pocity nie sú vždy "fakty". To, že sa cítim neschopne, ešte neznamená, že v skutočnosti som neschopný.



Vnímanie pocitov

Kľúčové body

- Správanie, ktoré sprevádza pocity, je veľmi účelné. Má množstvo funkcií a je dôležité na prežitie.
- Pocity nie sú vždy "fakty". To, že sa cítim neschopne, ešte neznamená, že v skutočnosti som neschopný.
- Výrazy tváre a gestá u druhých ľudí sú dôležitými znakmi toho, ako sa cítia. Ale môžeme sa v nich mýliť!



Vnímanie pocitov

Kľúčové body

- Na odhadnutie pocitov druhých ľudí by ste mali okrem výrazov tváre a gest zvažovať aj ďalšie informácie (predchádzajúce vedomosti o osobe, aktuálna situácia, a pod.).



Vnímanie pocitov

Kľúčové body

- Na odhadnutie pocitov druhých ľudí by ste mali okrem výrazov tváre a gest zvažovať aj ďalšie informácie (predchádzajúce vedomosti o osobe, aktuálna situácia, a pod.).
- Vaša vlastná nálada má obrovský vplyv na to, ako vnímate svet okolo vás.

Ďakujem!

