

Aktywizacja Behavioralna (BA) dla Depresji

SPIS KSIĄŻECZEK:

1. Wstęp do BA dla Depresji
2. Monitorowanie aktywności i nastroju
3. Mapa: Plan aktywizacji
4. Znalezienie kierunku : wartości, flow i mocne strony
5. Unikanie i pułapki depresji
6. Rozwiązywanie Problemów
7. **Nawyki myślenia**
8. Kolejne kroki

Mamy nadzieję, że ta książeczka okazała się przydatna, jeśli masz jakąś informację zwrotną, proszę napisz do nas: emocjepro@gmail.com

Możesz również porozmawiać ze swoim terapeutą, albo napisać do autorów oryginału: sptsadmin@slam.nhs.uk lub pocztą: SPTS, PO Box 53651, London SE5 5FD.

tłumaczenie <https://emocje.pro> 2019

Revised March 2012

BEHAWIORALNA AKTYWIZACJA, Depresja

KSIĄŻECZKA SIÓDMA

Nawyki myślenia



Spis Treści

Dlaczego przyglądamy się nawykom myślenia?	2-3
Różnica pomiędzy pomocnym a niepomocnym myśleniem	4-5
Wzorce/schematy myślenia jako nawyki	6-7
Typowe charakterystyki i wzorce	8-14
Czy wydaje ci się to znajome?	15
Dlaczego niepomocne myślenie się utrzymuje?	16-17
"Płyta" niepomocnego myślenia	18-21
Uczenie się z "płyty" ruminacji	22-23
Plan, by opanować niepomocne myślenie	24-28

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE

Dlaczego przyglądamy się nawykowi myślenia?

Jako istoty ludzkie uczymy się języka, dlatego nie żyjemy wyłącznie w świecie rzeczywistym, materialnym, który jest wystarczająco problematyczny, ale również w świecie tworzonym przez nasze myśli, co przynosi nam o wiele więcej problemów. Mark Twain napisał:

"Przeżyłem wiele lat i miałem wiele problemów, z których większość nigdy się nie wydarzyła."

Może zauważasz, że przez większość czasu twój osobisty narrator komentuje w twojej głowie. Większość z nas mówi, myśli, do samych siebie każdego dnia, przez większość dnia.

Ta mowa-wewnętrzna może pomagać:

Dasz radę!

lub utrudniać nasze działania:

Nie bądź taki słaby!

krytykować

niesprawiedliwość!

narzekać i marudzić

To nie fair

fantazjować

A potem żyli długo i szczęśliwie....

Czasami pomocnym dla wyrażania emocji może być: pisanie, malowanie, taniec, czy śpiew. Zauważ różnicę, kiedy pozwalasz sobie czuć i wyrażać emocje, a kiedy "myślisz o" -co jak wiemy prowadzi do: mnożenia się myśli, rozdmuchiwania, samoanalizy etc.

.....

.....

.....

7. Wykształcaj nawyki umysłu

Czasami pomocnym staje się skierowanie naszej uwagi na inne aspekty naszego doświadczenia. Wiele nam umyka, kiedy skupieni jesteśmy na naszych myślach. na przykład, by wyjść z myślącego umysłu możemy **zwracać uwagę na to co słyszymy, widzimy, czujemy zarówno węchem jak i dotykiem**. Zawsze jest strumień informacji który płynie do nas za pośrednictwem naszych zmysłów. Z czasem przekierowanie uwagi stanie się łatwiejsze, zdecydowanie jest to rzecz, którą trzeba ćwiczyć, najlepiej codziennie po parę minut. **Medytacja, uważność, mindfulness** jest pomocna zarówno w zauważaniu jak i puszczeniu niepomocnych myśli. Dowiedz się, gdzie w twojej okolicy możesz nauczyć się medytacji. Kiedy czas będzie odpowiedni, warto zainteresować się również jak nauczyć się ciekawości, otwartości, dobrej woli i współczucia wobec siebie i innych

.....

.....

To sławne japońskie haiku Matsuo Basho podpowiada lepsze podejście do życia, (tłumaczyła: Agnieszka Żuławska – Umeda)

**Tu staw wiekowy
skacze żaba – i oto
woda zagrała**

-japońskie podręcznikowe wyjaśnienie tekstu - Do starego stawu o zielonkawej, nieruchomej wodzie nagle wskoczyła żaba i przerwana została (panująca) cisza. Jednak stary staw niebawem wchłonął odgłos i ponownie nastąpiła cisza (spokój, bezruch). (Kokugo Binran, Hamajima Shoten 2004r.)

4. Załatw wszystkie zalegające sprawy, które możesz załatwić

Niezałatwione sprawy, które wiszą nam nad głową sprawiają, że ruminowanie (ciągłe myślenie o problemach) jest bardziej prawdopodobne. Wykonaj te zaległe telefony, zapłać te rachunki, idź do urzędu itp.. Kiedy to zrobisz istnieje duża szansa, że duży ciężar spadnie ci z barków i ruminacje się zmniejszą (przeczytaj jeszcze raz książeczkę 5-o unikaniu i 6 o rozwiązywaniu problemów, jeśli napotkasz tutaj problemy).

.....

.....

.....

5. Zrób listę aktywności na które się przetrzucisz, gdy zauważysz ruminacje

Wyjątkowo pomocnym jest znalezienie aktywności, które są absorbujące i wymagają od nas używania naszego umysłu w inny sposób. **Ćwiczenia fizyczne** często pomagają, szczególnie jeśli wymagają wysiłku (więc szybkie chodzenie może być bardziej efektywne niż leniwy spacer). Jeśli w książeczce 4 zidentyfikowałeś/aś aktywności, które wprowadzają cię w stan **"flow"= przepływu**, one również mogą być doskonałą odtrutką na ruminacje. Jeśli myśli są niezbyt nasilone sama zmiana aktywności czy środowiska może pomóc (np. pójście do innego pokoju/wstanie z łóżka). Jeśli myśli są bardzo silne i powracają - bądź delikatny/na dla siebie. Staraj się nie walczyć ze swoim umysłem. Spróbuj pozwolić tym myślom być w tle, kiedy ty będziesz robić inne rzeczy. Wypróbuj poniższe propozycje:

.....

.....

.....

6. Wyraź swoje emocje w inny sposób

Zatrzymanie ruminacji **nie jest wypieraniem/blokowaniem** emocji. Właściwie to dokładnie odwrotność, ponieważ ruminacje są powiązane z myśleniem, a nie czuciem. To analizowanie problemów intelektualnie może zablokować ich odczuwanie.

Ogromny wpływ na nasze doświadczanie życia ma to, co do siebie mówimy.

Tak jak z każdym zachowaniem, również mowa wewnętrzna może być pomocna i niepomocna.

Kiedy przytrafiają się nam jakieś trudne sytuacje w życiu, problemy, które możemy rozwiązać, rzecz jasna musimy to przemyśleć. Jakaś ilość myślenia nad danym problemem, rozwiązaniem go, jest naturalna i potrzebna. Mówiliśmy o tym w książeczce nr 6.

Jednak, spędzanie mnóstwa czasu na roztrząsanie swoich trudności ma raczej odwrotny efekt: osłabia nas i może wzmocnić depresję. Będzie nam też trudniej podjąć jakieś konkretne kroki, które są potrzebne, by problem rozwiązać. To błędne koło było opisywane jako jedna z pułapek depresji w książeczce nr 1.

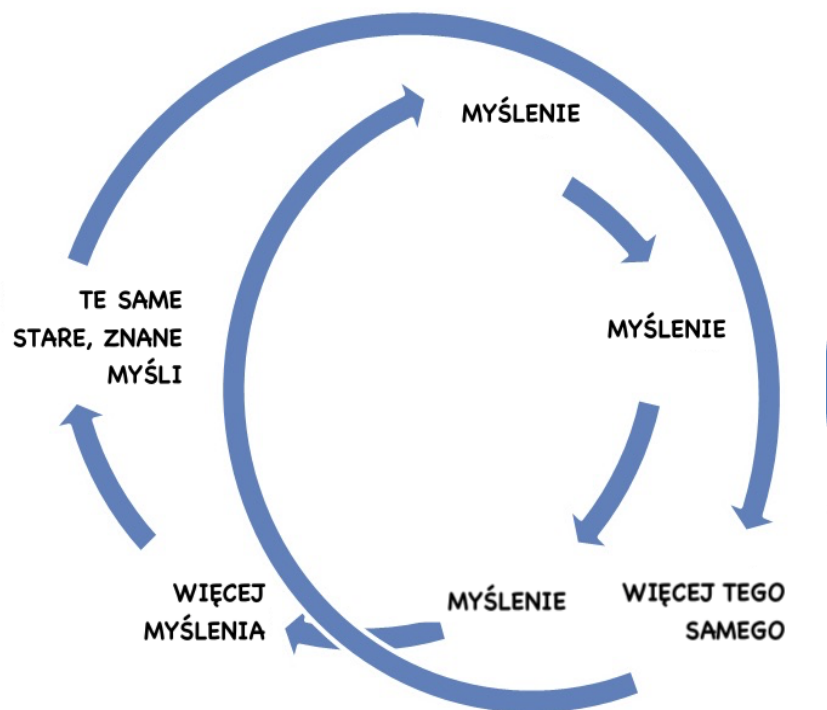


1. Różnica pomiędzy pomocnym a niepomocnym myśleniem

Niepomocne myślenie, to przeżywanie tych samych myśli od nowa, i od nowa, myślimy w kółko, krążymy, krążymy, zaplątujemy się coraz bardziej i donikąd nie zmierzamy, nie osiągamy żadnego celu, żadnej konkluzji.

Wysysa to z nas energię, zwiększa napięcie, obniża nastrój. Sprawia, że problemy o których myślimy jest nam trudniej rozwiązać (a nie łatwiej, jak często nam się zdaje).

Roztrząsanie problemów, rozmyślanie o nich przez długi czas, jest nazywane ruminowaniem.



2. Zauważ ruminację najszybciej jak się da!

Zwiększ swoją świadomość ruminowania i prowadź zapis swojego myślenia, w tym ruminacji. Zobacz jak szybko jesteś w stanie wyłapać ruminację, kiedy się zacznie. Świetną metodą jest też nastawienie alarmu, który dzwoni w ciągu dnia. Kiedy usłyszysz dźwięk zobacz gdzie jest twój umysł? może ruminuje?

.....

.....

.....

3. Jasno określ, czy ruminacje ci pomagają czy nie

Bardzo ciężko przestać ruminować, jeśli wierzysz, że to ważne, że należy to robić. Jeśli ruminacje bardzo się do ciebie przykleją, **prowadź zapis konsekwencji tego typu myślenia**. Czy prowadzi to do większego spokoju, motywacji, zadowolenia, luzu w życiu, pogodzenia ze sobą? Możesz też wyznaczyć **pół godziny dziennie na ruminacje** i obserwować kiedy pomaga rozwiązywać problemy, a kiedy nie pomaga. Drugim rozwiązaniem jest **reguła 5 minut** kiedy zaczynasz rozmyślać o problemie rób to przez 5 minut. Potem, jeśli to nie pomogło zajmij się czymś innym.

Zapytaj siebie: czy boję się czegoś, że jeśli przestanę o tym myśleć to coś się złego stanie? jeśli tak, jak możesz sprawdzić czy faktycznie te obawy są zasadne?

.....

.....

.....

Plan radzenia sobie z niepomocnym myśleniem

Mamy nadzieję, że po przerobieniu tej książeczki, wiesz już czy ruminacje są stałym punktem programu w twojej głowie i czy dokładają się do twojej depresji. Jeśli tak jest, mamy nadzieję, że potrafisz opisać jak to u ciebie wygląda i zauważać ich pojawianie się.

To bardzo ważny, podstawowy pierwszy krok. Jednak na zakorzenione nawyki potrzeba czasu, to może być dopiero początek dłuższego procesu zmiany.

Poniżej sugestie jakie mogą być twoje kolejne kroki. Jest również miejsce na twoje pomysły i notatki. Możesz też poradzić się kogoś bliskiego albo porozmawiać o tym ze specjalistą.

1. Zmniejszaj okazje

Często pomocnym jest, by zmienić swój plan dnia, czy weekendu. Na przykład jeśli zwykle ruminujesz rano, leżąc w łóżku spróbuj wstawać wcześniej i nie polegiwać. Jeśli konkretne wydarzenia wywołują ruminacje (np. spotkania w pracy) zaplanuj coś co odwróci twoją uwagę- najszybciej jak możesz po tym jak pojawi się wyzwalacz (np. spotkanie z przyjaciółką na lunch od razu po tym spotkaniu)

.....

.....

.....

Oczywiście nie każde myślenie jest niepomocne!

Dzięki pomocnemu myśleniu idziemy naprzód, rozwijamy się.

Wyjaśnia, rozjaśnia nam sytuację, czasami powiązane jest ze zwiększoną energią, poczuciem odprężenia i trochę podniesionym nastrojem.



Pomocne myślenie o problemach czasami nazywane jest refleksją. Najczęściej odczuwamy je jako lżejsze, bardziej zrównoważone niż niepomocne ruminacje.

Schematy myślenia są nawykiem

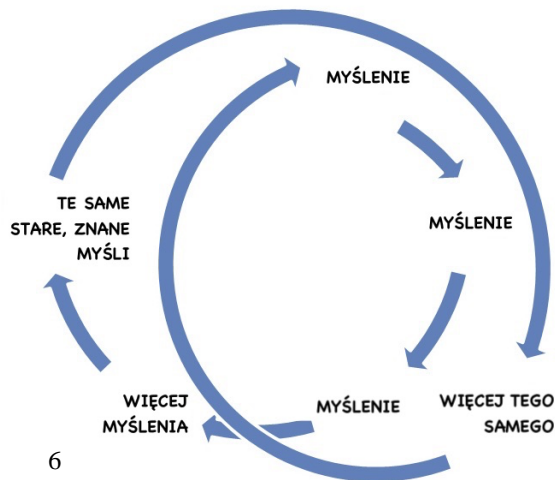
Jesteśmy przyzwyczajeni do naszych schematów myślenia, wyuczyliśmy się ich przez lata. Tak jak ze wszystkimi nawykami, trzeba czasu na ich zmianę. To szczególnie trudne w przypadku tych, które są tak automatyczne, że ledwie zdajemy sobie z nich sprawę. W takich sytuacjach pierwszym krokiem do zmiany jest zauważanie, **kiedy to się zdarza**. Najlepszą metodą jest **zapisywanie**. Na przykład tak jak na stronie 20-21.

To nie takie proste, nie jesteśmy przyzwyczajeni do obserwowania aktywności naszego umysłu z dystansu. Raczej patrzymy na świat poprzez nasze myśli niż patrzymy na same te myśli. Trochę jak z okularami słonecznymi, możemy zapomnieć, że mamy je na nosie i dziwić się, że wszystko ma taki niezwykły kolor.

Zanim zaczniesz zapisywać przyjrzymy się, na co masz zwrócić uwagę. Na następnych stronach zobaczysz typowe cechy niepomocnego myślenia. Nie jesteśmy w stanie wymienić wszystkich przykładów. Nasze umysły są niezwykle kreatywne, twój umysł może wymyślić coś innego, ale te przykłady powinny pokazać ci o co chodzi i na co zwrócić uwagę.

Typowe cechy niepomocnego myślenia:

- jak już mówiliśmy jest **powtarzalne, monotonne**, w kółko powtarza to samo



3. Jakie były główne tematy i wzorce/ schematy?

.....
.....
.....

Zidentyfikowanie schematów i nadanie im nazw (np. "to myślenie gdyby tylko") może pomóc nam się zdystansować. Czy udało ci się coś takiego w ostatnim tygodniu?

4. Czy ruminowanie wydawało się ważne w tamtym momencie?

Jeśli tak, czy miałeś/aś poczucie że coś osiągasz dzięki temu? co takiego?

.....
.....
.....

Inne myśli o pożyteczności ruminacji?

.....
.....

5. Konsekwencje ruminacji, samopoczucie po ruminowaniu:

Twój nastrój po ruminacjach?

Poczucie pogodzenia się ze sobą i światem:

Bardziej czy mniej zdolna/ny do poradzenia sobie z problemami?

Bardziej czy mniej optymistyczna/ny ad przyszłości?

Jeśli chcesz się upewnić co do konsekwencji możesz spróbować teraz:

- Najpierw oceń swój nastrój
- Teraz spędź 5 minut na ruminowaniu na jeden z zidentyfikowanych przez siebie tematów.
- Ponownie oceń swój nastrój.

Co udało ci się zaobserwować?

Uczenie się z zapisu ruminacji

1. Kiedy i gdzie zdarzyło mi się ruminowanie?

Pora dnia:.....

Oszacuj ile czasu spędzasz na ruminowaniu każdego dnia:

Miejsce:

Sam/a czy z innymi:.....

Wyzwalacz?

Ruminacje często nadciągają nas, kiedy mamy dużo niestrukturyzowanego, pustego czasu

Czy tak było u ciebie?

Inne obserwacje:.....

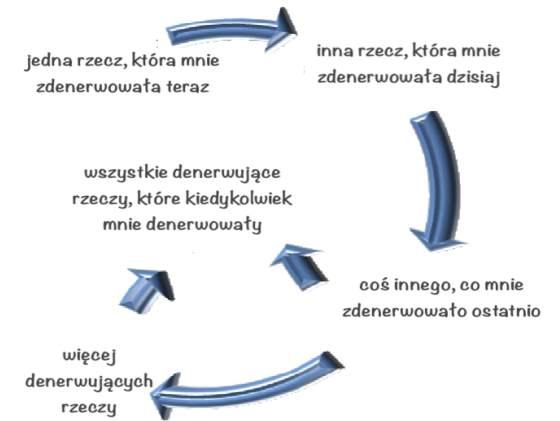
Czy możesz wprowadzić jakieś zmiany w swoim planie dnia/tygodnia, by zmniejszyć okazje do ruminowania?
.....

2. Kiedy ruminowałaś/eś czego nie robiłaś/eś- unikałaś/eś?

Rozmyślanie o problemach może być formą unikania. Jakbyśmy oszukiwali sami siebie, że rozwiązujemy problem a w rzeczywistości, tylko o nim myślimy (albo marzymy o tym, by problem nie istniał, albo myślimy o czymś innym). Spójrz na swój zapis. Co byś robiła/a gdybyś nie ruminowała/a (zamiast ruminowania).
.....

Czy masz niezłatwione sprawy, obowiązki, rzeczy, które niczym gradowa chmura wiszą ci nad głową. Takie, które dokładają do twoich ruminacji?
zapisz:
.....

- Często się **rozrasta**.
Np. zaczyna się od jednego błędu, który wydarzył się dzisiaj, potem idzie do jakiegoś sprzed tygodnia, miesięcy a nawet lat! Im dalej w las tym więcej drzew, czy też efekt kuli śnieżnej



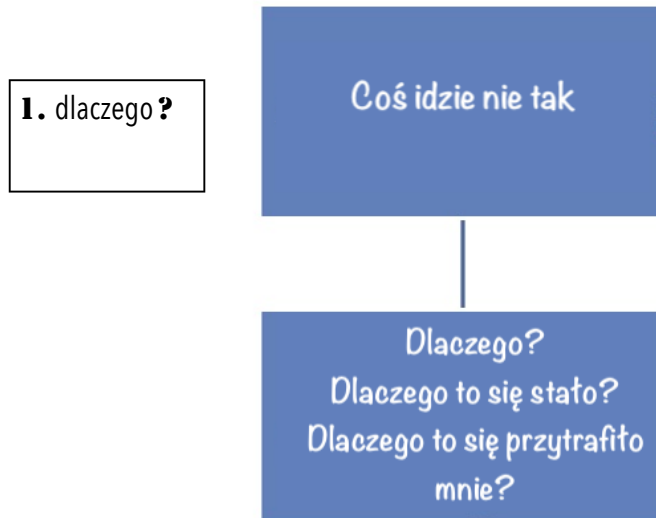
- Czasami, to jak **fake newsy, czy propaganda**, tak jakby umysł chciał przedstawić ci bardzo sensacyjną opowieść i pokazywał dowody w stronniczy sposób, wyolbrzymiał, katastrofizował, przekonywał, że wszystko stracone, kiedy naprawdę nic takiego się nie stało, kiedy przypatrzymy się samym czystym faktom.
- Mimo to, ma to często ogromną moc. Możemy czuć, że te myśli są **ważne**, a inne rzeczy nas niepotrzebnie rozpraszają. Możemy wręcz czuć irytację, kiedy mamy zająć się czymś innym.

Typowe wzory/schematy i tematy

Na następnych stronach przeczytasz o typowych wzorcach i schematach myślenia, które jeśli trwa zbyt długo staje się szkodliwe dla ciebie. Niektóre mogą być znajome/podobne do twoich, albo dadzą ci pomysły czego szukać. Jak już wypełnisz swój zapis myśli, możesz zajrzeć tu ponownie.

Typowe wzorce szkodliwego myślenia

Tak jak już wiemy, depresja często zaczyna się, kiedy coś pójdzie nie tak. Kiedy tak się stanie to zupełnie normalne, że chcemy zrozumieć dlaczego.



Niestety, często nie mamy na to dobrej odpowiedzi. W dodatku bardzo łatwo jest wskoczyć na tor myślenia, który poprowadzi nas prosto i szybko do depresji

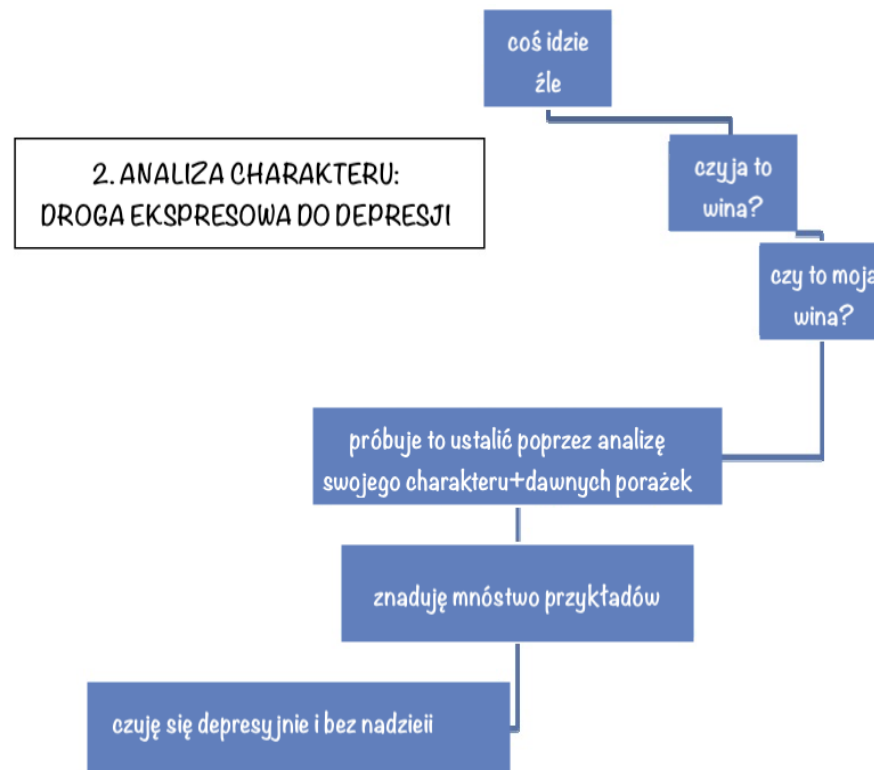
Na przykład, kiedy coś idzie źle lubimy zdecydować CZYJA TO WINA. Oczywiście nasz umysł bardzo łatwo dojdzie do wniosku, że nasza własna. By upewnić się że to na pewno nasza wina, umysł zacznie analizować nasz charakter, będzie szukać przykładów podobnych błędów i przewinień z przeszłości itp. Oczywiście każdy z nas takie znajdzie! Więc to będzie wyglądać tak:

TWÓJ ZAPIS RUMINACJI

GDZIE	JAK TO MI POMAGA?	REZULTAT / KOMENTARZ

Najlepiej byłoby wypełniać to jeden raz dziennie, codziennie. Możesz oczywiście wypełniać też kilka razy dziennie.

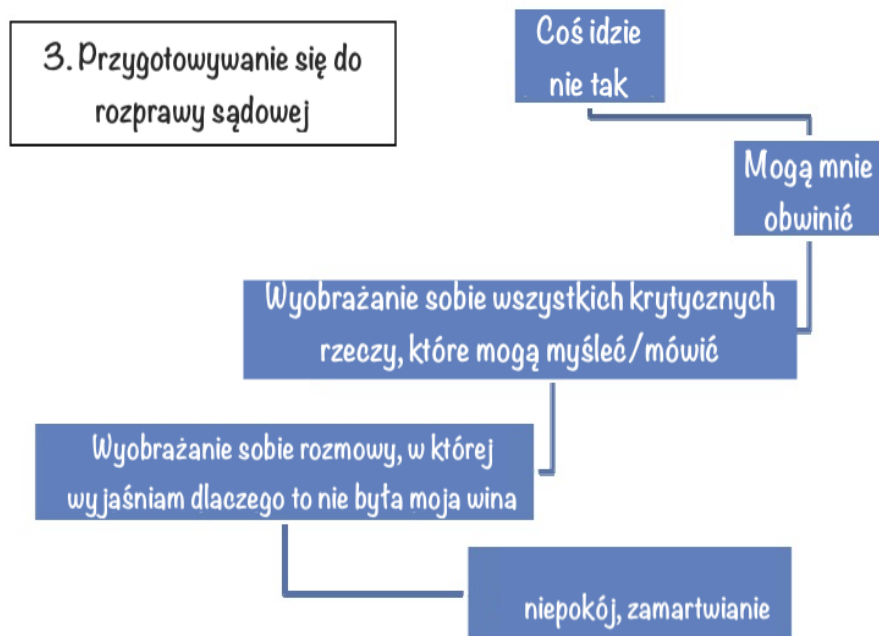
DZIENNIE	TEMAT	KIEDY
1		
2		
3		
4		
5		
6		



Ludzie, którzy mają skłonność do depresji, kiedy cokolwiek pójdzie nie tak zwykle obwiniają siebie. Kiedy wyjaśniamy przyczyny czynnikami wewnętrznymi i stałymi (np. charakterem) zamiast zewnętrznymi (sytuacja, środowisko) nazywamy to podstawowym błędem atrybucji, stąd w depresji mówimy o depresyjnym błędzie atrybucji. Oczywiście, że takie myślenie może prowadzić do depresji, skoro uważamy, że powodem problemu jest jakaś nasza słabość (i to trwała) to niby jak mamy to zmienić? jaka jest szansa na poprawę sytuacji? Dlatego nie dość, że lecimy prosto w objęcia depresji, to jeszcze nie mamy motywacji, ani nie rozwiązujemy problemów. Trudno nam też się zaktywizować. Może mi się wydawać ważnym (kiedy wreszcie zrozumieć co jest ze mną nie tak, to to naprawię) ale bardzo rzadko tak faktycznie się dzieje.

Jak już wiemy, kiedy coś idzie nie tak, często mamy myśl, że inni będą nas winić, że będą myśleć, że to nasza wina.

to może prowadzić nas na tory myślenia jak bronić się przed wyobrażonym atakiem.



Oczywiście istnieją sytuacje, kiedy to może być przydatne.

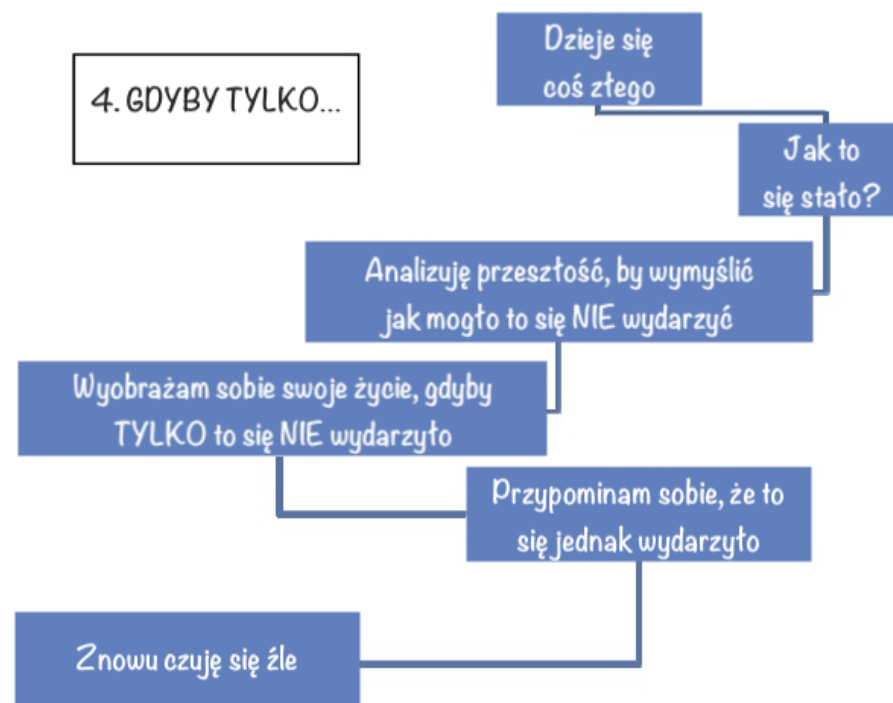
Jednak często cały ten scenariusz odbywa się tylko w twojej głowie i prowadzi wyłącznie do zamartwiania i niepokoju. W istocie, czasami najgorszym krytykiem jesteśmy my sami, nikt inny tego nie słucha.

GDZIE	JAK TO MI MOŻE POMÓC	REZULTAT / KOMENTARZ
Głównie w domu	Myślę, że próbuję zrozumieć, czy to mogłoby inaczej się skończyć i czy istnieje jakaś szansa byśmy jeszcze byli razem (ale część mnie wie, że to niemożliwe)	Czuję się fatalnie, okropnie, mam ochotę się izolować, nie widzieć się z nikim.
Leżenie w łóżku, nie chce mi się wstać	Nie wiem, może szukam wymówek, by nic nie robić	Nie wiem, może szukam wymówek, by nic nie robić
W pracy	By przemyśleć, czy odejść z tej pracy czy nadal się starać; poza tym też nie odczuwać tak mocno tej krytyki	To jest bez sensu, bo nie zrezygnuję. Lepiej będzie, jeśli spróbuję nauczyć się czegoś z tych informacji zwrotnych, choć trochę się boję- co jeśli mi się nie uda?! (i zaczyna się od nowa)
Gdziekolwiek!	Próbuję napisać historię na nowo, nie chcę zaakceptować, że zrobiłem z siebie idiotę .	To nie działa! nie mogę zmienić przeszłości!

Zanim zaczniesz prowadzić swój zapis- może przyda ci się przeczytać ten:

DZIEŃ	TEMAT	KIEDY
Pon.	Dlaczego mój związek się skończył? Dlaczego to mnie tak zdotowało? Dlaczego nie potrafię się pozbierać jak normalna osoba, tylko leżę i ryczę jak debil? (DLACZEGO I SAMOKRYTYKA)	właściwie przez cały dzień (przychodzą i odchodzą) ale najbardziej kiedy oglądam TV i słucham muzyki, która przypomina mi o dobrych, szczęśliwych czasach
Pon.	Wszystkie te rzeczy, które są złe w mojej obecnej sytuacji (co jest złe w mojej pracy, co jest złe w miejscu gdzie mieszkam) itp. (powody do depresji?)	Od razu jak wstanę
Pon.	czy nadaję się do mojej pracy? czy nie? (analiza charakteru)	Po tym jak dostanę negatywną informację zwrotną od szefa
Pon.	Dlaczego nie powiedziałem Ani tego co chciałem powiedzieć? (GDYBY TYLKO)	Cały dzień, kiedy nie robiłem nic innego; te myśli powracały

Wszyscy możemy mieć trudność z zaakceptowaniem niektórych złych rzeczy, które się dzieją, rzeczy, których nie chcemy. To bardzo ludzkie wracać do przeszłości i zastanawiać się jak mogła się potoczyć inaczej. To łatwo może przerodzić się w myślenie typu:
Gdybym Tylko (w psychologii nazywamy to myśleniem kontrfaktycznym)



Widać tu wyraźnie jak myśli mogą utknąć i zapętlić się. Na chwilę może nam to nawet poprawić humor, rozmarzymy się jak to mogło być wspaniale. Niestety, po chwili musimy zderzyć się z rzeczywistością tego, że to co się zdarzyło, zdarzyło się i choćbyśmy nie wiem jak bardzo chcieli nie zmienimy tego.

To myślenie GDYBY TYLKO jest zupełnie normalne, jednak szkodliwe gdy stanie się nawykiem.

Jak widać, część z naszej mowy wewnętrznej (czy myślenia) ma przekonać nas samych o czymś. Na przykład, że to nie była nasza wina. Czasami próbujemy siebie przekonać, że przecież nam nie zależy.

"i co z tego" "to i tak bez znaczenia" "mam to gdzieś" "wisi mi to"

Zwykle czujemy się źle, kiedy zdarza się coś złego. Możemy czuć smutek, złość, wstyd, odrzucenie, poczucie winy, albo wszystko na raz.

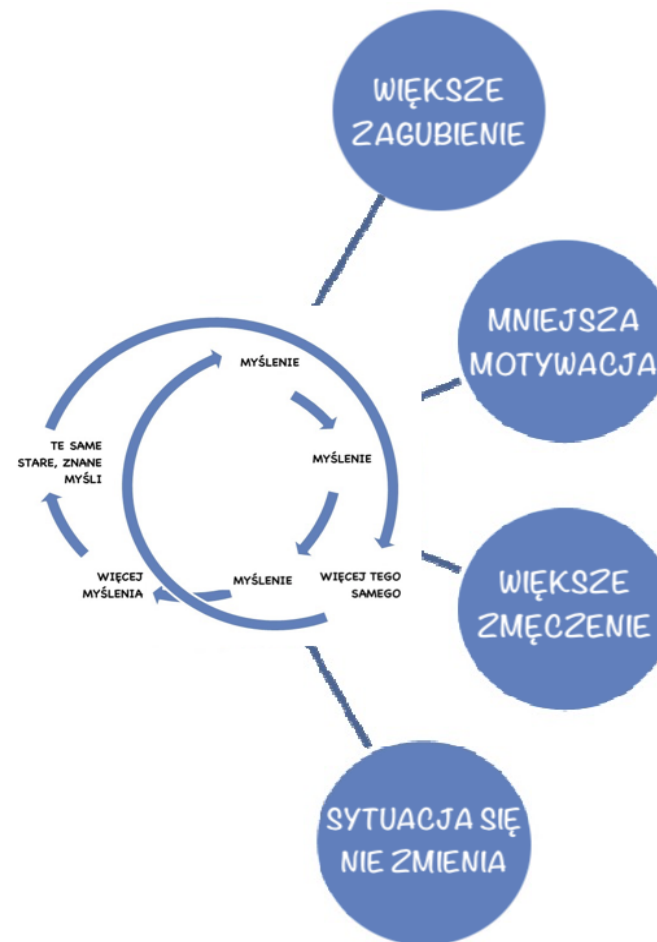
To zupełnie normalne. Jednak, co równie zrozumiałe czasami chcemy ochronić siebie przed tymi trudnymi uczuciami, choćby obniżając oczekiwania wobec ludzi, czy w ogóle wobec życia.

Jednak nasze życie wygląda tak jak sobie o nim opowiadamy. Jeśli mówimy sobie, że jest bez sensu to takim faktycznie się staje. Tak samo jak zagłuszamy smutek, możemy zagłuszyć, stępić, zablokować nasze odczuwanie szczęścia.



Z czasem tego typu myślenie staje się zakorzenionym nawykiem. Kiedy tak się stanie, o wiele trudniej je zauważyć i poradzić sobie z nim. Czasami wiemy, że myślimy w ten sposób, ale boimy się, że zmiana tego myślenia nie będzie dla nas korzystna. Martwimy się, co się stanie jeśli przestaniemy tak myśleć. Jeśli nie możemy znaleźć odpowiedzi na to pytanie (albo odpowiedź nam się nie spodoba) często po prostu myślimy jeszcze więcej...

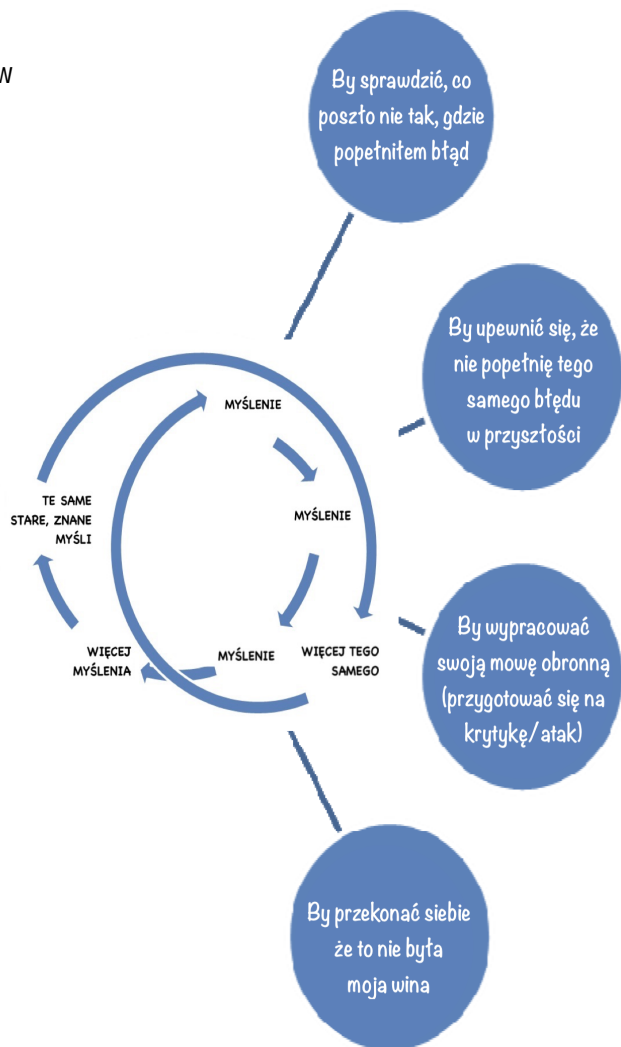
kończymy jeszcze bardziej zamotani i zagubieni.



Dlaczego uparcie zagłębiają się w te czarne myśli?

Zwykle problemy, które roztrząsamy są dla nas ważne, stąd ważnym wydaje się nam przemyślenie i analizowanie tego. Ludzie myślą ustawicznie o problemach, żeby znaleźć ich rozwiązanie. Dlatego, mimo, że myślenie o nich jest nieprzyjemne nadal to robimy, wierzymy, że w dłuższej perspektywie będzie to korzystne dla nas.

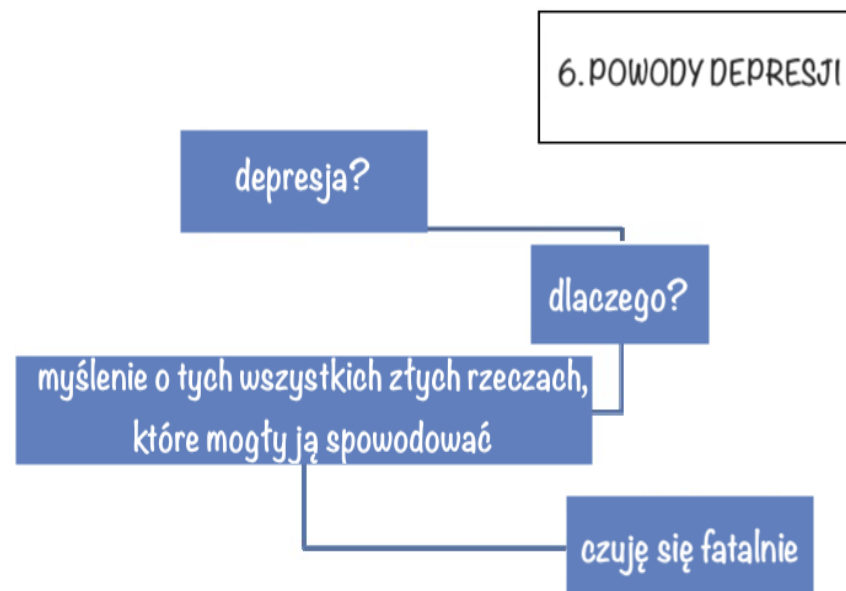
to niektóre z celów jakie mamy przy takim myśleniu:



wiemy już, że kiedy zdarzają się nam złe rzeczy pytamy dlaczego. Depresja nie jest tutaj wyjątkiem. Kiedy ktoś doświadcza depresji czy jej nawrotu, często zaczyna siebie pytać "dlaczego"

Od małego uczymy się, że powinniśmy umieć wyjaśnić powody naszego zachowania. Pytają się, *Dlaczego się spóźniłeś? Dlaczego to zrobiłeś? Dlaczego tego nie zrobiłeś?* a potem *Dlaczego masz depresję?*

Mogą wręcz naciskać na odpowiedzi.



Może się wydawać, że jeśli będziemy mieć "dobry powód", który wyjaśni naszą depresję innym to jakoś nam to pomoże. Usprawiedliwi to nasz stan. Jednak rozmyślanie nad powodami depresji może spowodować, że poczujemy się gorzej. Możemy uwierzyć, że nasza depresja jest nieunikniona. Wtedy jeden krok od tego, żebyśmy uwierzyli, że nic się nie da zrobić. Nie widzimy rozwiązań, nie potrafimy otworzyć się na możliwość zmiany.

Krytycyzm jest często używany do poprawiania ludzi. Robimy to, by stali się lepsi, przez większość czasu nasze intencje są dobre. Rodzice często krytykują dzieci, kiedy chcą, by te poradziły sobie, by były szczęśliwe. Kiedy dorośniemy nagle orientujemy się, że robimy to samo sobie samym i innym. Nasza mowa wewnętrzna może być pełna krytycyzmu. W małych dawkach pomocna, ale jaki jest efekt kiedy zwiększymy dawki?

Czy mamy większą motywację i pewność siebie? Czy to pomaga? Czy może odwrotnie?



Wewnętrzny krytyk nie robi NIC by zmienić świat zewnętrzny. Zmienia jednak to, jak doświadczamy świat w którym żyjemy.

Jak często zaplątujesz się w tego typu nawykowe myślenie?

SCHEMAT MYŚLENIA	rzadko	czasami	często
1. Dlaczego? (bez znajdowania odpowiedzi)			
2. Analiza charakteru (co jest ze mną nie tak)			
3. Przygotowywanie się do rozprawy sądowej (przeciw wyobrażonemu krytycyzmowi)			
4. Gdyby tylko (sprawy potoczyły się inaczej)			
5. Nie zależy mi (a tutaj wszystkie powody dlaczego ma mi prawo nie zależeć)			
6. Powody do depresji (które wyjaśniają lub usprawiedliwiają depresję)			
7. Wewnętrzny krytyk (mnie samej, samego i/ lub innych)			

A co z tymi?

SCHEMAT MYŚLENIA	rzadko	czasami	często
8. Spiski i Intrygi (jak odzyskam co moje)			
9. Porównania (od kogo jestem gorsza, gorszy; od kogo lepsza, lepszy? Kto ma więcej szczęścia itp.)			
10. Bezlitosne wymagania wobec siebie (<i>musisz</i> zrobić to, <i>musisz</i> zrobić tamto, postaraj się bardziej, <i>nie możesz</i> zrobić przerwy..)			

Przy okazji, jeśli zaznaczymy "często" przy wielu pozycjach, unikajmy powracania do pytania "dlaczego", albo "co jest z mną nie tak". Proszę nie ruminuj na temat ruminacji! Pamiętajmy też, że nikt nie jest na to odporny. Nie oznacza to, że jesteśmy głupi, źli, słabi. Jesteśmy po prostu ludźmi z typowymi dla ludzi umysłami.