The background features a light purple-to-blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. A faint, large circular graphic is centered behind the text.

ZABURZENIA LĘKOWE I DEPRESYJNE- JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

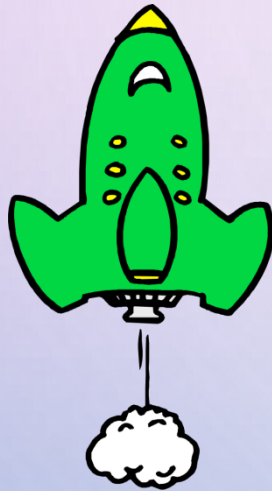
KATARZYNA ALINA KOSZEWSKA

PSYCHOLOŻKA KLINICZNA, TERAPEUTKA EMDR

GDAŃSKIE FORUM RODZICÓW

25.11.23 R.

HARMONOGRAM SZKOLENIA



9:30



w trakcie, krótka
przerwa higieniczna



12.00

PROGRAM

- LĘK – RODZAJE LĘKU, MECHANIZM POWSTAWANIA, OBJAWY
- STUDIA PRZYPADKÓW
- POMOC W BLISKICH RELACJACH I POMOC PSYCHOLOGICZNA
- PROFILAKTYKA ZABURZEŃ LĘKOWYCH
- DEPRESJA- OBJAWY, RÓŻNICOWANIE
- STUDIA PRZYPADKÓW
- POMOC W BLISKICH RELACJACH I POMOC PSYCHOLOGICZNA
- PROFILAKTYKA ZABURZEŃ DEPRESYJNYCH

Złote rady

czyli co by było, gdybyśmy wszystkie choroby traktowali tak, jak problemy ze zdrowiem psychicznym



FRAGMENTY MOJEJ TOŻSAMOŚCI

- NARYSUJ KOŁO I PODZIEL JE NA 5 CZĘŚCI. NAPISZ W KAŻDEJ CZĘŚCI KOŁA NAZWĘ GRUPY, Z KTÓRA SIĘ IDENTYFIKUJESZ....

MOJA TOŻSAMOŚĆ

- W JAKICH ROLACH FUNKCJONUJESZ?
- KIM JESTEŚ?
- POMYŚL, W JAKIM PROCENCIE JESTEŚ NP. MAMA, PRACOWNIKIEM, ŻONA, MĘŻEM, HOBBYSTĄ, MOTYLI?
- JAK WYGLĄDA TWÓJ DIAGRAM KOŁOWY?

Warto pamiętać, że:

Tożsamość oznacza przynależność do wielu grup.

Nikt nie jest wyłącznie kimś: pracownikiem, uczniem, żoną, mężem, osobą chorą na schizofrenię, doświadczającą panicznego lęku, mającą ADHD czy depresję.

Choroba to tylko część osoby — nikt nie jest chory w 100%, a w każdej osobie są inne jeszcze obszary jej tożsamości.

Chore dziecko, żona, mąż jest tą samą osobą co przed chorobą— tylko w chwili obecnej jest chory, a w pewnych zakresach nie funkcjonuje tak, jak dawniej.

JEST SOBĄ, A NIE - CHOROBA!

ANALIZA PRZYPADKU

- ROZUMIEĆ, CO SIĘ DZIEJE.....
- POMÓC.....

PRZYPADEK 1

JEDZIESZ DO PRACY, NAGLE PO RAZ KOLEJNY ZACZYNA CI MOCNO BIĆ SERCE, OBLEWA CIĘ ZIMNY POT, MASZ WRAŻENIE , ŻE ZEMDLEJESZ, POJAWIA SIĘ MYŚL: CHYBA UMIERAM, MAM ZAWAŁ.....

ZABURZENIA LĘKOWE



ROZUMIEĆ, CO SIĘ DZIEJE.....



Strach i lęk

- Jedne z najpowszechniej doświadczanych przez człowieka emocji.
- Funkcje adaptacyjne:
ostrzegawcza dla organizmu,
reakcja walki lub ucieczki,
uaktywnienie odpowiednich strategii zaradczych i obronnych.

- O ZABURZENIU LĘKOWYM MÓWIMY, KIEDY LĘK ZACZYNA WYWIERAĆ PARALIŻUJĄCY WPŁYW NA ŻYCIE CZŁOWIEKA I OGRANICZA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE.
- PAMIĘTAJMY, ŻE LĘK TO NIE JEST TO SAMO CO STRACH
- • STRACH
- „RATUNKU WILK MNIE GONI I CHCE ZJEŚĆ”
- • LĘK
- „CZUJĘ, ŻE MOŻE ZDARZYĆ SIĘ COŚ STRASZNEGO, ALE NIE WIEM, CO TO BĘDZIE”
- ZABURZENIA LĘKOWE SĄ JEDNYMI Z NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH. CZĘŚCIEJ DOTYKAJĄ KOBIET NIŻ MĘŻCZYZN, WYSTĘPUJĄ JEDNAK ZARÓWNO U DOROSŁYCH JAK I U DZIECI. ISTNIEJE WIELE RODZAJÓW LĘKU, A KAŻDY Z NICH DAJE NIECO INNE OBJAWY.

Główne zaburzenia lękowe w ICD-10

F40 -Zaburzenia lękowe w postaci fobii

F40.0 Agorafobia

F40.1 Fobie społeczne

F40.2 Specyficzne fobie

F41 –Inne zaburzenia lękowe

F41.0 Zaburzenia lękowe z napadami lęku

F41.1 Zaburzenia lękowe uogólnione (GAD)

F41.2 Zaburzenia depresyjne i lękowe, mieszane

F42 –Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne

F42.0 Zaburzenie z przewagą myśli natrętnych

F42.1 Zaburzenie z przewagą czynności
natrętnych

F42.2 Myśli i czynności natrętne, mieszane

Przyczyny powstawania zaburzeń lękowych

- **Podstawy genetyczne:**

Okolo 20-30% krewnych osób z zaburzeniami lękowymi również cierpi na takie zaburzenia

- **Osobowościowe:**

neurotyzm, wysoki poziom lęku, nadmierna koncentracja na Ja

- **Nieadaptacyjne strategie radzenia sobie**

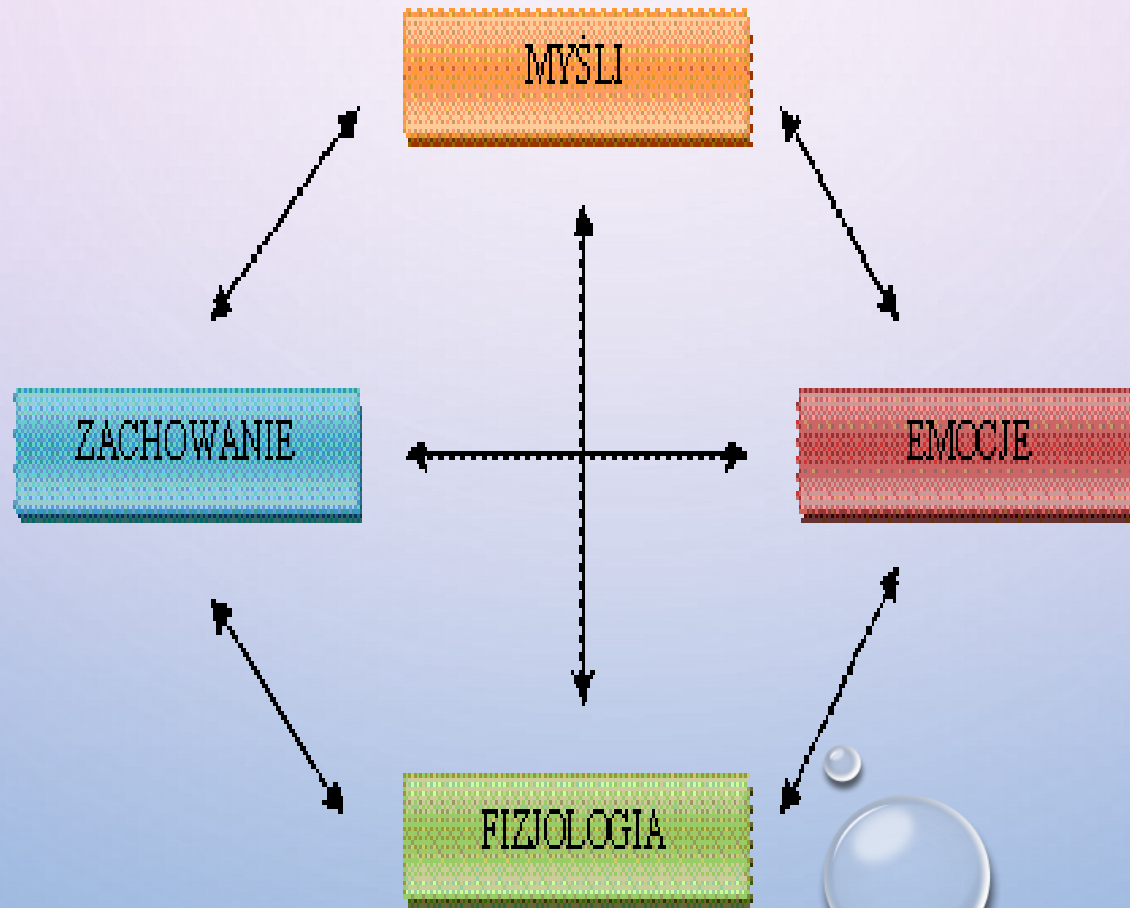
(katastrofizowanie, bialo-czarne myślenie)

@dobra_przestrzen

ASPEKTY LĘKU :

- EMOCJONALNY
- POZNAWCZY
- BEHAWIORALNY
- FIZJOLOGICZNY

ZWIĄZEK MIĘDZY EMOCJAMI I PROCESAMI POZNAWCZYMI A ZDROWIEM PSYCHICZNYM?



JAK SPOSTRZEGAMY RZECZYWISTOŚĆ?

- MÓZG REJESTRUJE W SPOSÓB ŚWIADOMY LUB NIEŚWIADOMY RZECZYWISTOŚĆ
- INTERPRETUJEMY FAKTY
- MÓZG PRZETWARZA TO, CO MYŚLIMY O FAKTACH
- SZCZEGÓLNY RODZAJ MYŚLI TO TZW. WYMOGI – JAKI POWINIENES BYĆ I JAKI POWINIEN BYĆ ŚWIAT W KAŻDEJ CHWILI
- GDY WYMOGI NIE SĄ SPEŁNIONE – DOŚWIADCZAMY NAPIĘCIA



WEWNĘTRZNA RZECZYWISTOŚĆ WIRTUALNA

Mózg przetwarza nasze szczerze przekonania o faktach w „wewnętrzną rzeczywistość wirtualną” tego momentu i ta wytworzona „wirtualna rzeczywistość” wywołuje nasze uczucia i działania



ĆWICZENIE

PIĘKNY KRYSTAŁOWY WAZON

LĘK - EMOCJA

PRZYKRY STAN EMOCJONALNY, WIAŻĄCY SIĘ Z PRZEŻYWANIEM UCZUCIA ZAGROŻENIA, NAPIĘCIA, DYSKOMFORTU PSYCHICZNEGO, KTÓREGO ŹRÓDŁA CZŁOWIEK NAJCZĘŚCIEJ NIE JEST W STANIE WSKAZAĆ.

LĘK - ASPEKTY POZNAWCZE

$$\text{LĘK} = \frac{\text{POSTRZEGANE NIEBEZPIECZEŃSTWO}}{\text{POSTRZEGANA MOŻLIWOŚĆ PORADZENIA SOBIE}}$$

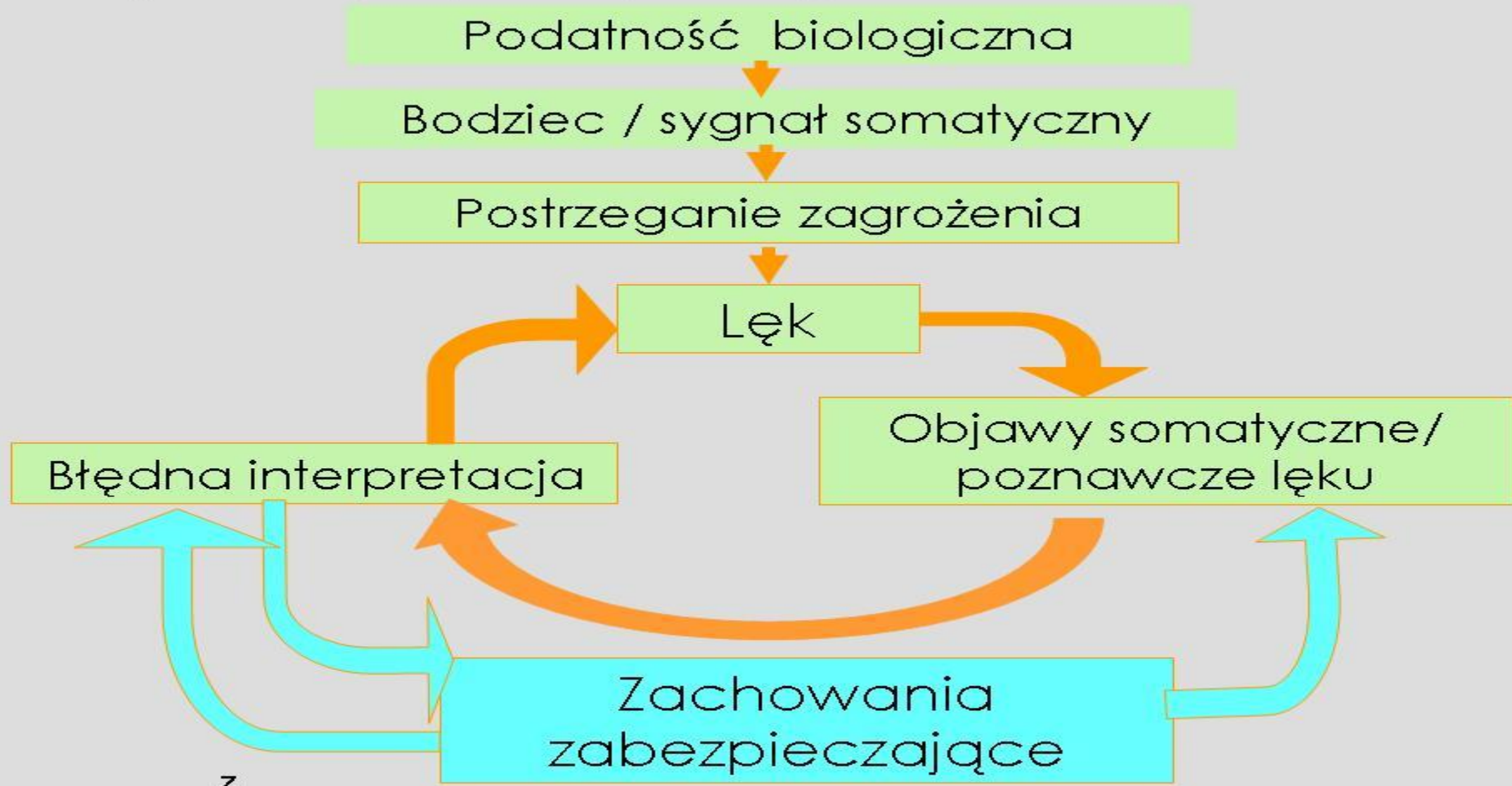
LĘK - ASPEKTY POZNAWCZE



lęk =

**postrzegana możliwość
poradzenia sobie**

Model poznawczy napadów paniki wg D. Clarka



F 40.1 FOBIE SPOŁECZNE

OBAWY POJAWIAJĄ SIĘ W TAKICH
SYTUACJACH SPOŁECZNYCH, JAK:

JEDZENIE

PRZEMAWIANIE

SPOTYKANIE ZNANYCH OSÓB W MIEJSCU
PUBLICZNYM,

WCHODZENIE DO MAŁYCH GRUP (NP.
PRZYJĘCIA, SPOTKANIA, POMIESZCZENIA
KLASOWE) LUB PRZEBYWANIE W NICH

A

sytuacja
społeczna

Aktywowane założenia

Postrzegane niebezpieczeństwo
społeczne

Negatywne myśli automatyczne

B

Przetwarzanie
informacji o
sobie jako
obiekcie
społecznym

C

**zachowania
zabezpieczające**

**somatyczne i poznawcze
objawy lęku**

FOBIE SPOŁECZNE - ZACHOWANIA ZABEZPIECZAJĄCE

MYŚL AUTOMATYCZNA

NIE WIEM CO POWIEDZIEĆ

WYOBRAŻENIE SIEBIE JAKO OBIEKTU SPOŁECZNEGO

TĘPAK O NIEINTELIGENTNEJ TWARZY

ZACHOWANIA ZABEZPIECZAJĄCE/ UNIKANIE

UNIKANIE KONTAKTU WZROKOWEGO

UDAWANIE ZAINTERESOWANIA

PLANOWANIE CO POWIEDZIEĆ

FOBIE SPOŁECZNE - ZACHOWANIA ZABEZPIECZAJĄCE

MYŚL AUTOMATYCZNA

***JEŚLI SIĘ SPOCĘ, POMYŚLĄ ŻE JESTEM
NIENORMALNY***

WYOBRAŻENIE SIEBIE JAKO OBIEKTU SPOŁECZNEGO

***POT SPŁYWAJĄCY PO TWARZY, ZLEPIONE
WŁOSY, KROPLE POTU NA GÓRNEJ WARDZE***

ZACHOWANIA ZABEZPIECZAJĄCE/ UNIKANIE

NOSZENIE PODKOSZULKA POD KOSZULĄ,

JASNE KOLORY, ZAWSZE MARYNARKA, TRZYMANIE RĄK
JAK NAJBLIŻEJ TUŁOWIA

MECHANIZMY ZABEZPIECZAJĄCE

- STRATEGIE WYNIKAJĄCE Z KATASTROFICZNYCH PRZEKONAŃ I AUTOMATYCZNYCH MYŚLI
- CZĘSTO PODEJMOWANE SĄ W EMOCJACH, A WIĘC NIE SĄ RACJONALNE
- CZĘSTO PÓŹNIEJ SĄ MYŚLI: „GDYBYM TEGO NIE ZROBIŁA, NA PEWNO WSZYSTKO BY SIĘ ŹLE SKOŃCZYŁO”
- JEŻELI ZACHOWANIE CHOCIAŻ TROCHĘ POMOGŁO/USPOKOIŁO – WTEDY JEST DUŻE PRAWDOPODOBIENSTWO, ŻE PODOBNE ZACHOWANIE POJAWI SIĘ W PRZYSZŁOŚCI.
- W PERSPEKTYWIE DŁUGOTERMINOWEJ, TAKIE ZACHOWANIA NIE UCZĄ ROZWIĄZANIA PROBLEMU – LEPSZEGO RADZENIA SOBIE Z NIM.

Wiele problemów
żyje tylko dlatego, że
ciągle karmisz je uwagą.

kinQ
cytaty.info



ZABURZENIA LĘKOWE W POSTACI FOBII

KONCEPCJE BEHAWIORALNE

Dwuetapowa teoria Mowrera (1948)

Fobie nabywane są w mechanizmie warunkowania **klasycznego** i **sprawczego**



ból - unikanie



– ulga –
wzmocnienie

Uczenie się i zapamiętanie lęku

hipokamp



jądro migdałowe



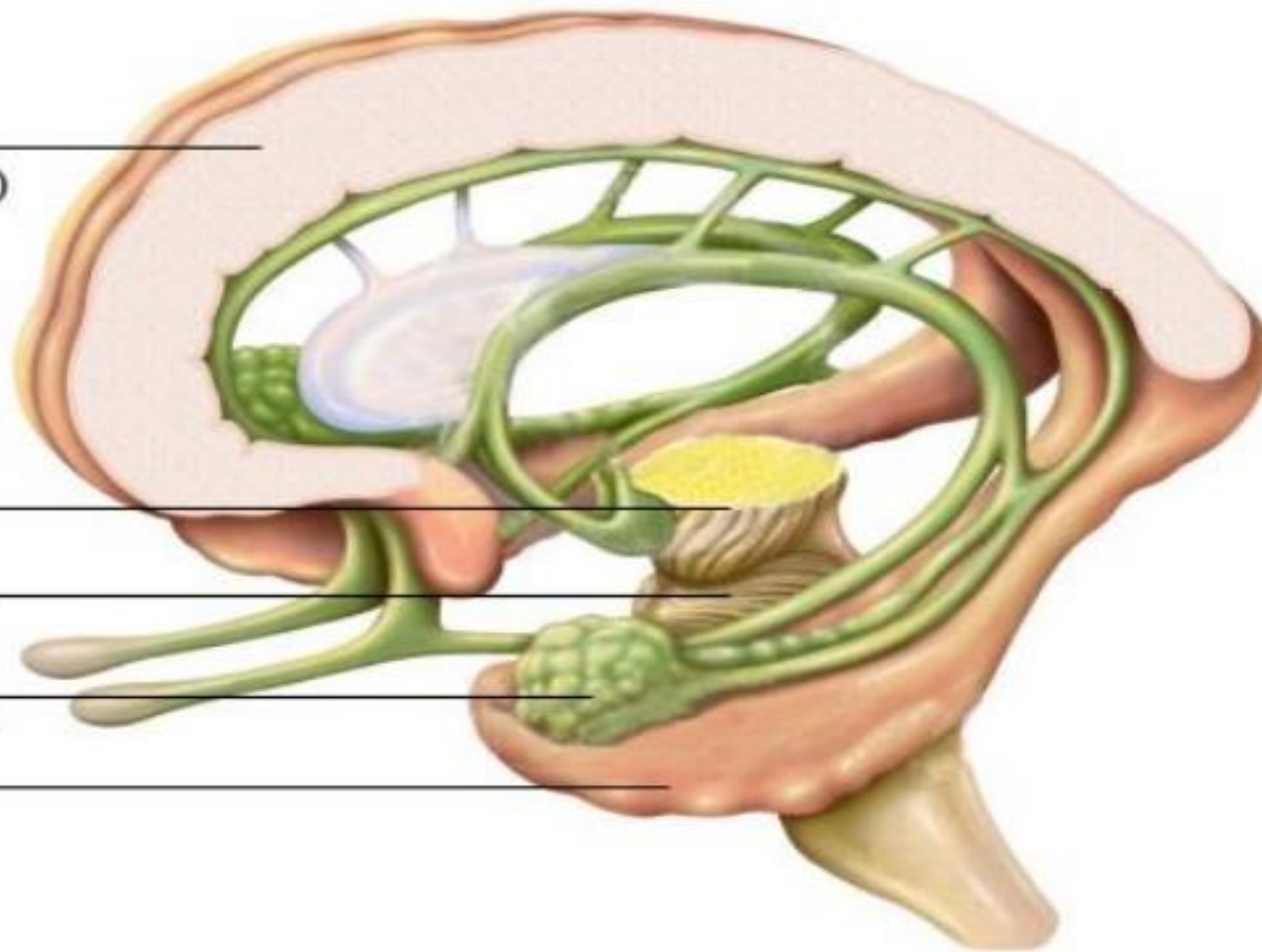
ZAKRĘT
OBREŃCZY (ACC)

WZGÓRZE

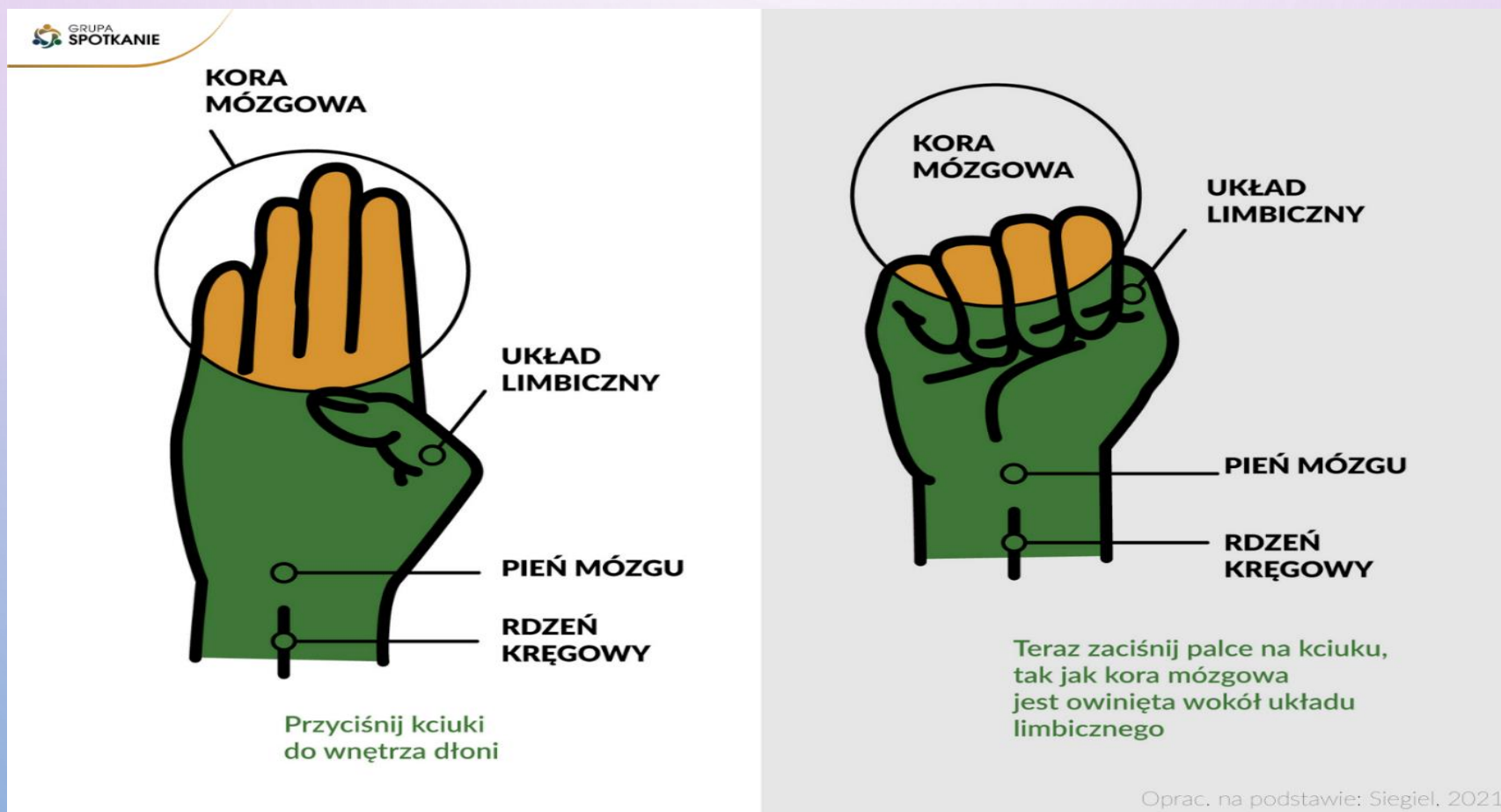
PODWZGÓRZE

CIAŁO
MIGDALOWATE

HIPOKAMP



DR DANIEL J. SIEGIEL OPRACOWAŁ TZW. RĘCZNY MODEL MÓZGU, KTÓRY W NAJPROSTSZY MOŻLIWY SPOSÓB TŁUMACZY, JAK DZIAŁA NASZ MÓZG POD WPŁYWEM SILNYCH EMOCJI.



MAM KONTAKT Z OTOCZENIEM I Z SOBĄ

- SPÓJRZ NA SWOJĄ DŁOŃ. PRZYŁÓŻ KCIUK DO WNĘTRZA DŁONI, A NASTĘPNIE ZACIŚNIJ NA NIM PALCE. WYOBRAŹ SOBIE, ŻE NADGARSTEK TO RDZEŃ KRĘGOWY, NA KTÓRYM SPOCZYWA TWÓJ MÓZG - PIĘŚĆ.
- NAJBARDZIEJ PIERWOTNA STRUKTURA TO PIEŃ MÓZGU, ZWANY TEŻ MÓZGIEM GADZIM (SPÓD DŁONI). ODPOWIADA ON ZA REGULACJĘ PODSTAWOWYCH PROCESÓW ŻYCIOWYCH, NP. ODDECHU, TEMPY PRACY SERCA CZY PROCESÓW TRAWIENNYCH. KONTROLUJE STAN NASZEGO POBUDZENIA. MÓZG GADZI PRZY WSPÓŁPRACY UKŁADEM LIMBICZNYM OKREŚLA, KTÓRĄ Z REAKCJI NA ZAGROŻENIE WYBRAĆ: WALKĘ, UCIECZKĘ CZY ZAMROŻENIE.
- UKŁAD LIMBICZNY (KCIUK), ZWANY TEŻ MÓZGIEM SSACZYM , ODPOWIADA ZA NASZE POPĘDY I EMOCJE, DYSTRYBUCJĘ HORMONÓW, PAMIĘĆ, WSPOMNIENIA.
- ZEWNĘTRZNA WARSTWA MÓZGU TO KORA NOWA (PALCE). TO ONA ODPOWIADA ZA NASZE POMYSŁY, KONCEPCJE, PERCEPCJĘ OTACZAJĄCEGO NAS ŚWIATA. POMAGA NAM NAZYWAĆ ŚWIAT ZEWNĘTRZNY I BUDUJE POWIĄZANIA POMIĘDZY MYŚLAMI. ODPOWIADA TEŻ ZA INTEGRACJĘ PNIA MÓZGU, UKŁADU LIMBICZNEGO I KORY.
- TĘ INTEGRACJĘ SYMBOLIZUJE ZACIŚNIĘTA PIĘŚĆ. TO STAN, KIEDY JESTEŚMY W DOBRYM KONTAKCIE ZE SOBĄ I OTOCZENIEM. SPOKÓJ, STABILIZACJA.

MAM TEGO DOŚĆ!

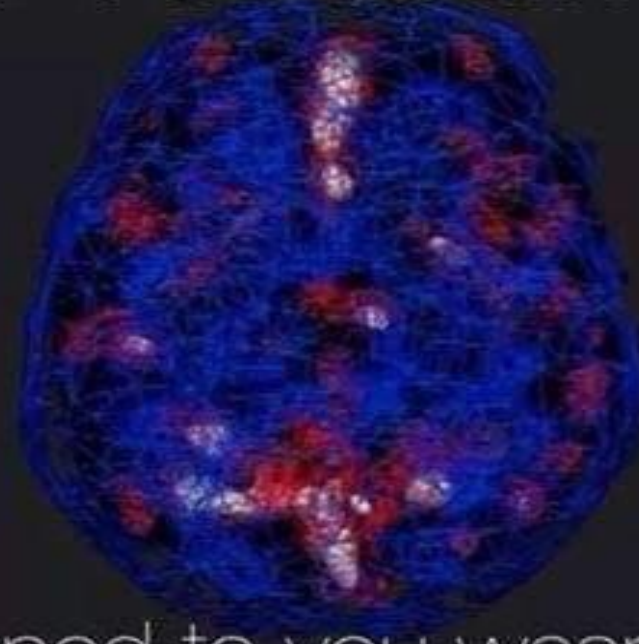
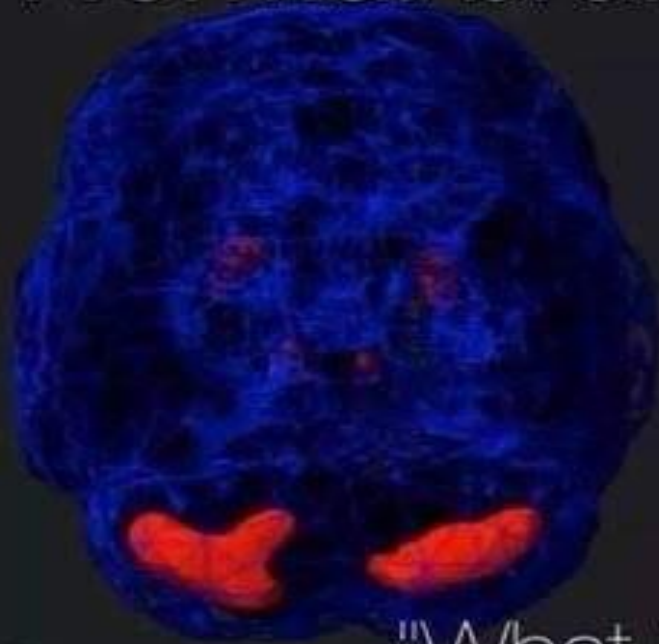
- W SYTUACJI ZAGROŻENIA, PRZESTYMULOWANIA WSZYSTKIE CZĘŚCI MÓZGU MOGĄ UTRACIĆ ZE SOBĄ STRACIŁY KONTAKT .
- DŁOŃ SIĘ OTWORZYŁA. RACJONALNY KONTAKT ZE ŚWIATEM STAŁ SIĘ NIEMOŻLIWY. WŁAŚNIE TO DZIEJE SIĘ W SYTUACJACH, KIEDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ. ZŁOTA RADA „USPOKÓJ SIĘ” JEST KIEROWANA DO CZĘŚCI MÓZGU ODPOWIADAJĄCEJ ZA MYŚLENIE, TYMCZASEM ONA CHWILOWO JEST ODŁĄCZONA... WIĘC JEJ NIE PRZYJMUJE!
- W TAKIEJ SYTUACJI TRZEBA PRZYWRÓCIĆ POŁĄCZENIE POMIĘDZY STRUKTURAMI W MÓZGU - ZACISNAĆ DŁOŃ Z POWROTEM W PIĘŚĆ.
- CZĘSTO POMAGA JUŻ SAMO NAZWANIE EMOCJI: „JESTEM ZŁA, BO SIĘ SPIESZĘ, A RODZINA NIE WSPÓŁPRACUJE, CZUJĘ LĘK, CZY WSZYSTKO DOBRZE PÓJDZIE”. TAKIE STWIERDZENIE ANGAŻUJE KORĘ MÓZGOWĄ DLA CELÓW POZNAWCZYCH.
- PRZYWRÓCENIU ŁĄCZNOŚCI I WSPÓŁPRACY WSZYSTKICH CZĘŚCI NASZEGO MÓZGU SŁUŻĄ TEŻ TECHNIKI ODDECHOWE, UWAGAŃCOWE CZY MEDYTACYJNE. DZIĘKI TEMU MOŻEMY POTRAKTOWAĆ POJAWIAJĄCE SIĘ EMOCJE JAKO WAŻNE INFORMACJE, A NIE MECHANIZM SPUSTOWY.
- BIBLIOGRAFIA: SIEGIEL, D. (2021). PSYCHOWZROCZNOŚĆ. WARSZAWA: MAMANIA.

Niska i wysoka droga do ciała migdałowatego



Normal brain

PTSD brain



"What happened to you wasn't even that bad"

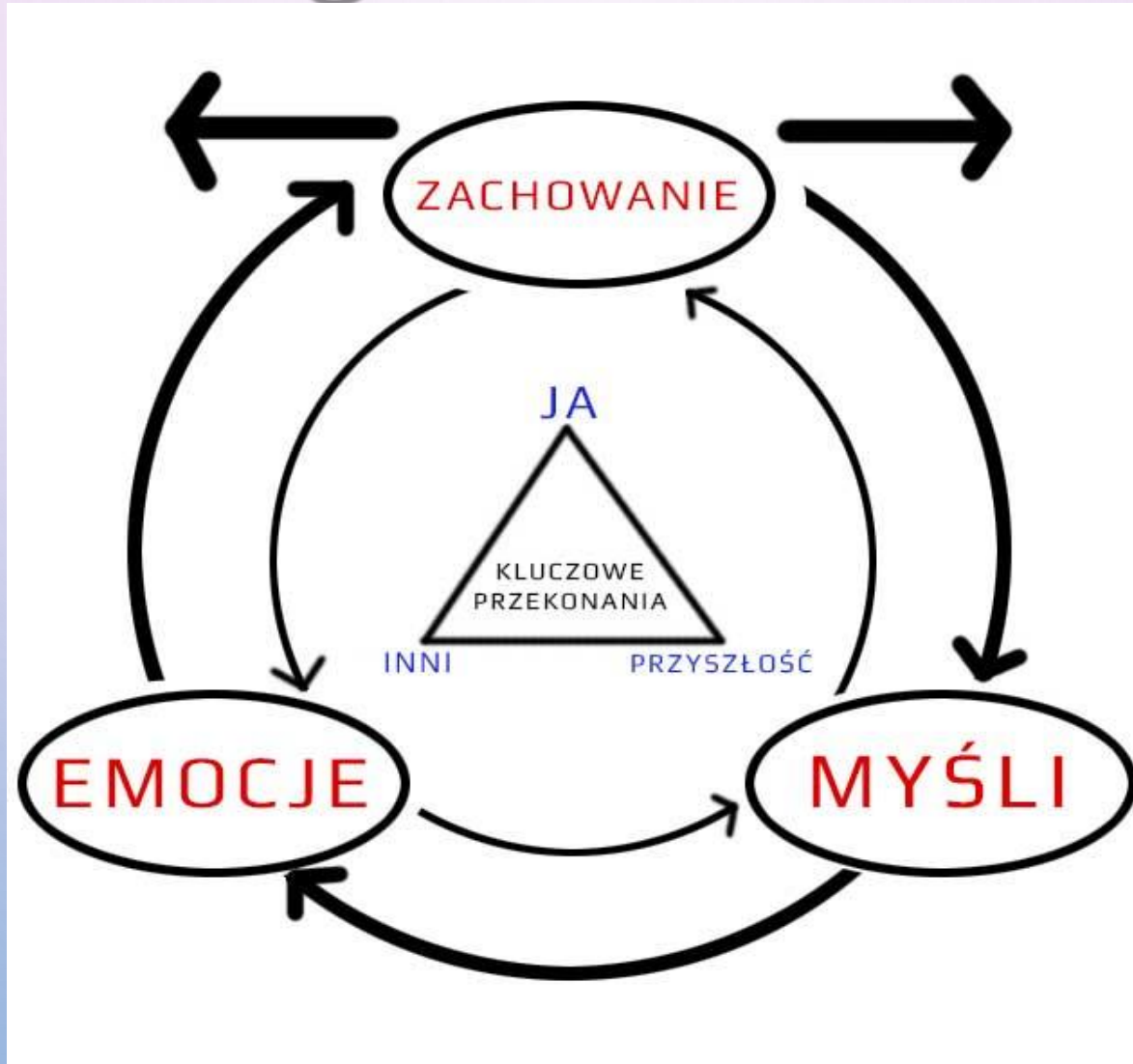
@deliciousmgc

PTSD

POMÓC.....

- SPRAWDZENIE ASPEKTÓW ZDROWOTNYCH
- TERAPIA POZNAWCZO BEHAWIORALNA : EKSPZYCJA NA BODŹCE I WYGASZANIE,
PRACA Z PRZEKONANIAMAMI
- NIE WZMACNIAMY ZACHOWAŃ ZABEZPIEZAJĄCYCH
-

„CO MUSIAŁAM SOBIE POMYŚLEĆ, ŻE TERAZ TAK SIĘ CZUJĘ?”
– CZYLI TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA (CBT):



A JAK JEST W WASZYM DOŚWIADCZENIU?

- ZACHECAM DO REFLEKSJI.....

PRZYPADEK 2

- DOWIEDZIAŁAŚ SIĘ OD WYCHOWAWCY, ŻE IWONKA, TWOJA CÓRKA, KTÓRA CHODZI DO LICEUM, PO RAZ KOLEJNY PRZYCHODZI DO SZKOŁY SPÓŹNIONA, ZDARZA SIĘ, ŻE OPUSZCZA LEKCJE, MA PODKRAŻONE OCZY, MOCNO SCHUDŁA, WYCHOWAWCA MA WRAŻENIE, ŻE NIE SŁUCHA, CO SIĘ DO NIEJ MÓWI, JEJ REAKCJE SĄ SPOWOLNIONE, ZDARZA SIĘ, ŻE NAGLE WYBUCHA PŁACZEM.

DEPRESJA



ROZUMIEĆ, CO SIĘ DZIEJE



ICD 10

F0...

Zaburzenia
otępienne

F1...

Zaburzenia powodowane
używaniem substancji
psychoaktywnych

F2...

Zaburzenia
psychotyczne

F3...

Zaburzenia
afektywne

F4...

Zaburzenia
nerwicowe

F5...

Zespoły
behavioralne

F6...

Zaburzenia
osobowości

F7...

Upośledzenia
umysłowe

F8...

Zaburzenia rozwoju
psychologicznego

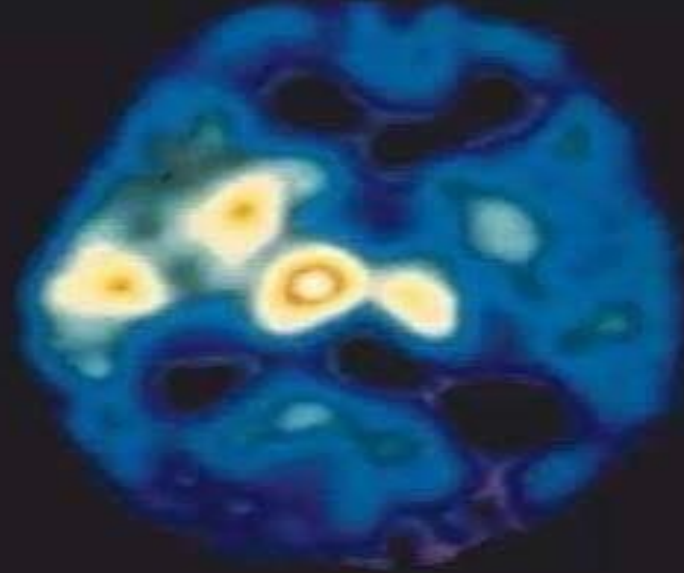
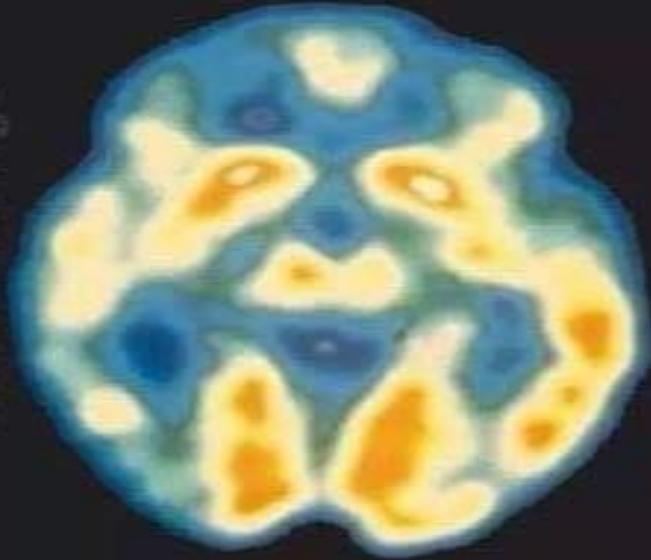
F9...

Zaburzenia zachowania
i emocji z okresu
dzieciństwa

Normal brain

Depressed brain

@deliciousmgc



"Get over it lots of people
have it worse"

Depression



Depresja nie "siedzi" tylko
w mózgu - ta choroba
oddziałuje na cały układ
nerwowy!

AGNIESZKA
KOZAK

DIAGNOZA

WSZYSTKIE

- objawy co najmniej 2 tygodnie
- nie było epizodu manii
- nie powodowane używaniem substancji psychoaktywnych

MINIMUM 2

- obniżony nastrój
- utrata zainteresowań
- zmniejszona energia

DOWOLNIE

- spadek zaufania do siebie
- irracjonalne wyrzuty sumienia
- myśli o śmierci
- zaburzona koncentracja
- zaburzenia snu
- zmiana łaknienia

4

ŁAGODNY

6

UMIARKOWANY

8

CIĘŻKI

OBJAWY

EMOCJONALNE

- smutek
- przygnębienie
- dysforia
- złość
- poczucie winy
- lęk

POZNAWCZE

- pesymizm
- niska samoocena
- obniżone poczucie własnej wartości
- problemy z koncentracją uwagi, pamięcią uczeniem się
- myśli o śmierci

SOMATYCZNE

- bezsenność lub nadmierna senność
- uczucie zmęczenia
- zmiana apetytu, zmiana wagi
- bóle głowy, brzucha duszności, bóle w klatce piersiowej, bóle karku, pleców

BEHAWIORALNE

- rezygnacja z zainteresowań i przyjemności
- trudności z mobilizacją do działania
- unikanie kontaktu z innymi

DEPRESJA

A

LĘK

- **SPOWOLNIENIE RUCHOWE**
- **SMUTEK**
- **DOŚWIADCZANIE UTRATY**
- **ANHEDONIA (BRAK RADOŚCI ŻYCIA)**
- **POCZUCIE BEZRADNOŚCI, BEZNADZIEJNOŚCI, MYŚLI SAMOBÓJCZE**
- **WCZESNE BUDZENIE SIĘ**
- **UTRATA WAGI**
- **OBJAWY WZBUDZENIA AUTONOMICZNEGO**
- **WZMOŻONA CZUJNOŚĆ**
- **NAPIĘCIE I GOTOWOŚĆ DO PANIKI**
- **DOŚWIADCZENIE ZAGROŻENIA**
- **UNIKANIE**
- **WĄTPLIWOŚCI I NIEPEWNOŚĆ**

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

ZMIANA ZACHOWANIA DZIECKA: MNIEJ AKTYWNE, WYCOFANE , UNIKAJĄCE KONTAKTÓW

OBNIŻONY NASTÓJ: SMUTNE, PRZYGNĘBIONE, APATYCZNE

UTRATA ZAINTERESOWAŃ ORAZ ZDOLNOŚCI CZERPANIA ZADOWOLENIA Z ŻYCIA

OSŁABIENIE PAMIĘCI, MYŚLENIA, KONCENTRACJI,
TRUDNOŚCI W UCZENIU SIĘ

WIĘKSZA DRAŻLIWOŚĆ, WYBUCHY ZŁOŚCI, POBUDZENIE

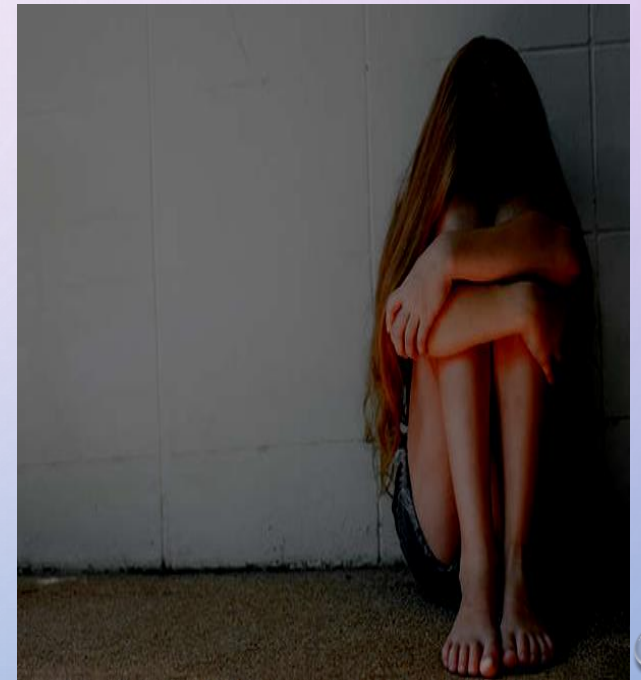
SKARGI NA BÓLE GŁOWY, BRZUCHA

PROBLEMY ZE SNEM, APETYTEM: UTRATA MASY CIAŁA

CO DO ZASADY GORSZE SAMOPOCZUCIE RANO, LEPSZE WIECZOREM

CZĘSTO TOWARZYSZA: LĘK, NADUŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

W CIĘŻKICH EPIZODACH MOŻLIWE HALUCYNACJE, UROJENIA



Na kliniczną depresję cierpi:

1% dzieci przedszkolnych, powyżej 2-, 3-go roku życia,

2% w grupie dzieci 6—12 lat,

Istnieją różnice związane z płcią: w dzieciństwie proporcja między chłopcami, a dziewczynkami wynosi 1:1 (choć niektóre badania wskazują na częstsze w tym wieku występowanie depresji u chłopców), a w okresie dojrzewania — 1:2.

według niektórych badań 4—8%, a według innych nawet
do 20% w grupie młodzieńczej.

PRZYCZYNY DEPRESJI:



GENETYCZNE I BIOLOGICZNE PREDYSPOZYCJE ORGANIZMU (NP. NISKI POZIOM SEROTONINY I NOREPFINEFRYNY ODPOWIEDZIALNYCH ZA MYŚLI I UCZUCIA; PRZYPADKI ZABURZEŃ NASTROJÓW W BLISKIEJ RODZINIE.

NIEADAPTACYJNA (NIEKORZYSTNA DLA DZIECKA) OCENA RZECZYWISTOŚCI – SIEBIE, ŚWIATA, PRZYSZŁOŚCI; NADMIERNA SUROWOŚĆ WZGLĘDEM SAMEGO SIEBIE.

ZBYT RZADKIE DOŚWIADCZANIE PRZEZ DZIECKO TZW. „WZMOCNIENIĄ POZYTYWNYCH” (PRZYJEMNYCH ZDARZEŃ, POCHWAŁ, OZNAK MIŁOŚCI, AKCEPTACJI, WSZYSTKIEGO CO DZIECKO OCENIA JAKO POZYTYWNE)

DUŻE ZNACZENIE STRESU I JAKOŚCI RELACJI RODZINNYCH

CZYNNIKI RYZYKA W CODZIENNYM ŻYCIU:



SYTUACJA W RODZINIE: ROZWÓD RODZICÓW, ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY,
KONFLIKTY MIĘDZY RODZICAMI,

STRES SPOWODOWANY ZMIANĄ ŚRODOWISKA: PRZEDSZKOŁA, SZKOŁY

WYKLUCZENIE Z GRUPY RÓWIEŚNICZEJ

**ZBYT WYSOKIE WYMAGANIA OTOCZENIA (SZKOŁY, RODZICÓW) WOBEĆ
DZIECKA**

**BRAK WSPARCIA ZE STRONY BLISKICH OSÓB (ZAINTERESOWANIA, MIŁOŚCI),
SAMOTNOŚĆ**

INNE TRUDNE SYTUACJE DLA DZIECKA, KTÓRE MUSI POKONAĆ SAMOTNIE

SZKOŁA.....

- CZĘSTĄ PRZYCZYNĄ WYSTĄPIENIA REAKCJI DEPRESYJNEJ JEST STRES WYWOŁANY SYTUACJĄ SZKOLNĄ DZIECKA. DO SZCZEGÓLNIE NIEKORZYSTNYCH CZYNNIKÓW NALEŻĄ:
- NADMIERNE W STOSUNKU DO DZIECKA WYMAGANIA STAWIANE PRZEZ NAUCZYCIELI,
- ZŁY KLIMAT SPOŁECZNY W SZKOLE LUB KLASIE — ATMOSFERA NAPIĘCIA, WROGOŚCI, BRAK WSPARCIA ITP.,
- PRZEMOC RÓWIEŚNICZA,
- PRZEMOC STOSOWANA PRZEZ NAUCZYCIELI (EMOCJONALNA, FIZYCZNA – ŁATWIEJSZA REAKCJA PRAWNA)
- NIEPOWODZENIA SZKOLNE (NP. NIEZDANY EGZAMIN),
- NIESPRAWIEDLIWE OCENIANIE.

ELEMENTY POZNAWCZE DEPRESJI WG. BECKA:

- TRADIA DEPRESYJNA
- ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE
- SCHEMATY



TRZY OBSZARY NEGATYWNYCH MYŚLI

- 1. MYŚLI DOTYCZĄCE SIEBIE
- „JESTEM DO NICZEGO”, „JESTEM ZŁY”, „NIE NADAJĘ SIĘ”....
- 2. MYŚLI DOTYCZĄCE OTACZAJĄCEJ RZECZYWISTOŚCI
- „LUDZIE SĄ OKRUTNI”, „TO WSZYSTKO JEST ZBYT SKOMPLIKOWANE”, „PROBLEMY SĄ NIE DO ROZWIĄZANIA”
- 3. MYŚLI DOTYCZĄCE PRZYSZŁOŚCI
- „ZAWSZE TAK BĘDZIE”, „NIC SIĘ NIE POPRAWI”, „NIE UŁOŻY SIĘ POMYŚLNIE”

PRZETWARZANIE INFORMACJI

- **TREŚĆ PRZETWARZANYCH INFORMACJI:**

CO MYŚLĘ O SOBIE?

O INNYCH LUDZIACH?


O ŚWIECIE?

- **SPOSÓB PRZETWARZANIA INFORMACJI:**

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE,


STYL RUMINACYJNY

Czym różni się ruminowanie od martwienia się?



SKUPIA SIĘ PRZEDE
WSZYSTKIM NA PRZYKRYCH
DOŚWIADCZENIACH Z
PRZESZŁOŚCI

**SPRZYJA OBJAWOM
DEPRESYJNYM**



skupia się głównie na
potencjalnych,
niekorzystnych lub
zagrożających
wydarzeniach w
przyszłości

**Sprzyja objawom
lękowym**

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

- PRZEPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI
- MYŚLENIE DYCHOTOMICZNE (CZARNO-BIAŁE)
- NADMIERNE UOGÓLNIANIE
- SELEKTYWNA UWAGA
- POMIJANIE POZYTYWÓW
- PRZESKAKIWANIE DO KONKLUZJI
- CZYTANIE W MYŚLACH

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

- WYOLBRZYMIANIE LUB MINIMALIZACJA
- POTWIERDZENIA ZA POMOCĄ EMOCJI
- STWIERDZENIA TYPU: MUSZĘ, POWINIENEM
- PERSONALIZACJA
- ETYKIETOWANIE

ZNIĘKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

MYSLENIE
DYCHOTOMICZNE

SELEKTYWNA
OCENA

PERSONALIZACJA

OBWINIANIE
INNYCH

UMNIĘSZANIE
POZYTYWÓW

PRZEPOWIADANIE
PRZYSZŁOŚCI

ETYKIETOWANIE

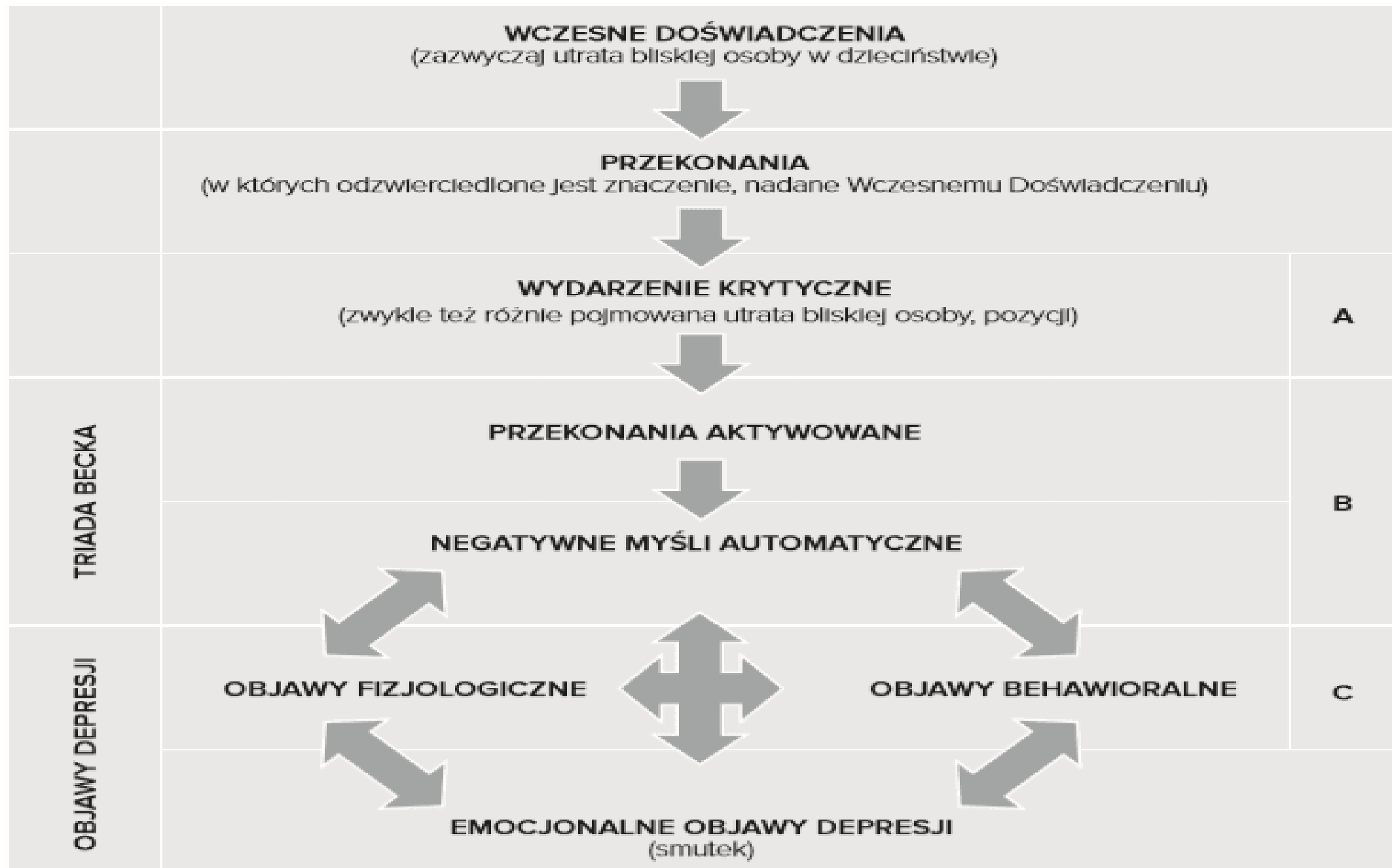
CZYTANIE
W MYŚLACH

KATASTROFIZACJA

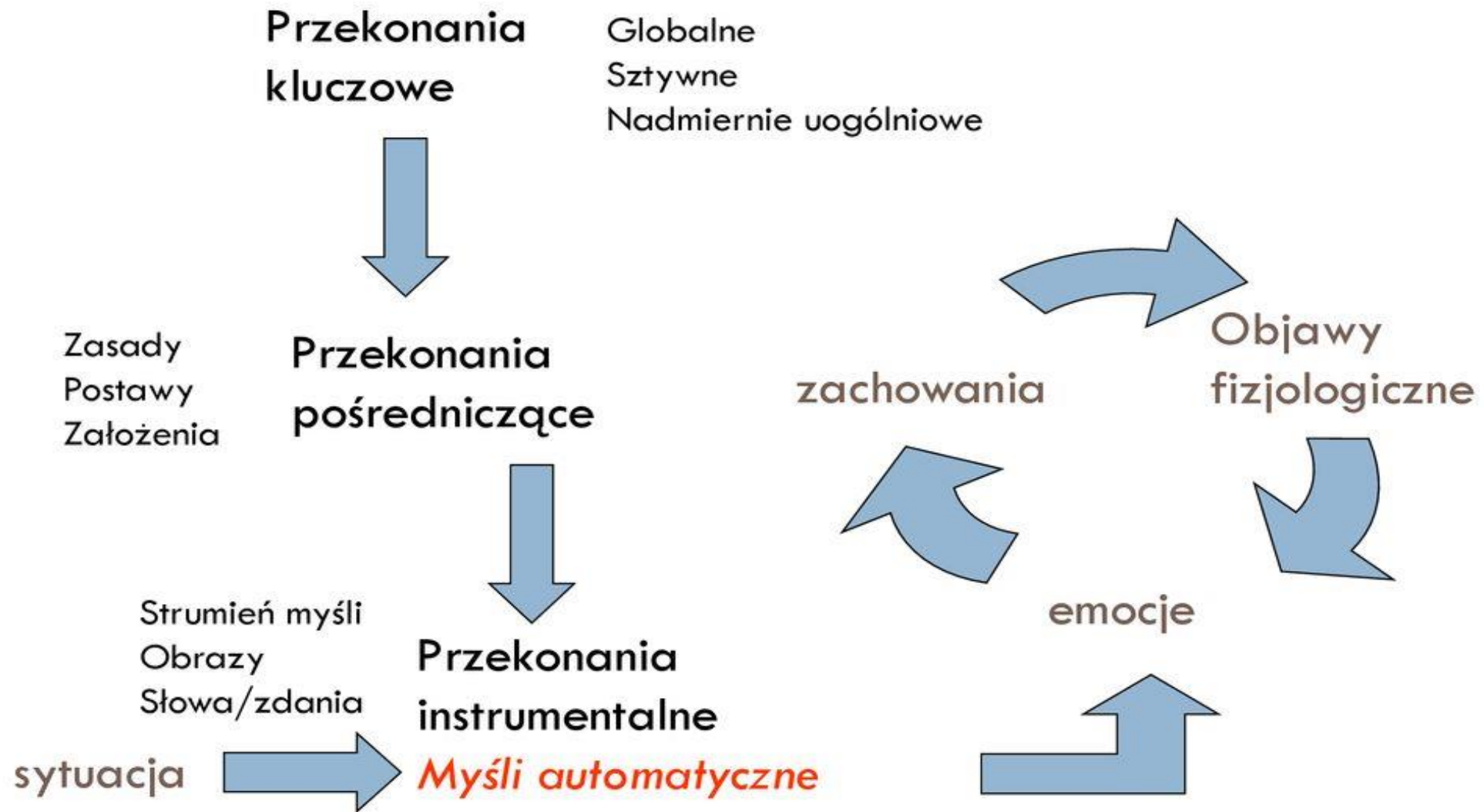
UZASADNIANIE
EMOCJONALNE

BŁĘDY
W MYŚLENIU

Rys. 1. Model depresji według Becka



Model poznawczy powstawania zaburzeń



PRZYKŁAD Z TERAPII

- PRZEKONANIE KLUCZOWE: JESTEM ODPOWIEDZIALNA ZA INNYCH
- PRZEKONANIE POŚREDNICZĄCE: JEŚLI ODPUSZCZĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ, STANIE SIĘ COŚ ZŁEGO
- PRZEKONANIE INSTRUMENTALNE: COŚ SIĘ STANIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO! UMARŁ! NIE ŻYJE!
- TO PRZEZE MNIE, BO ODPUŚCIŁAM ODPOWIEDZIALNOŚĆ (MYŚLI AUTOMATYCZNE)

- SYTUACJA-EMOCJE-ZACHOWANIA-OBJAWY FIZJOLOGICZNE
- UPADŁA CHOMIK- LĘK- TRZYMAM GO W RĘKU I SZŁOCHAM , MIMO, ZE SIĘ RUSZA- DYGOT CIAŁA

Definicja nieadaptacyjnego schematu

115

- ❑ Schemat to ogólny, wszechogarniający wzorzec lub motyw.
- ❑ Składa się ze wspomnień, emocji, przekonań oraz doznań cielesnych.
- ❑ Dotyczy jednostki i jej relacji z innymi.
- ❑ Jest wykształcony w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania.
- ❑ Jest rozwijany przez całe życie.
- ❑ Pozostaje w znacznym stopniu dysfunkcyjny.

18 wczesnych nieadaptacyjnych schematów

1. Deprywacja emocjonalna
2. Opuszczenie/Niestabilność więzi
3. Nieufność/Skrzywdzenie
4. Izolacja społeczna/Wyobcowanie
5. Wadliwość/Wstyd
6. Porażka
7. Zależność/Niekompetencja
8. Podatność na zranienie i choroby
9. Uwikłanie/nie w pełni rozwinięte Ja
10. Podporządkowanie
11. Samopokorzenie
12. Zahamowanie emocjonalne
13. Nadmierne wymagania/Nadmierny krytycyzm
14. Roszczeniowość/wielkościowość
15. Niedostateczna samokontrola i samodyscyplina
16. Poszukiwanie akceptacji i uznania
17. Negatywizm/Pesymizm
18. Bezwzględna surowość

1. Opuszczenie/ niestabilność więzi
 2. Nieufność/skrzywdzenie
 3. Deprywacja emocjonalna
 4. Wadliwość/wstyd
 5. Izolacja społeczna/wyobcowanie
 6. Zależność/niekompetencja
 7. Podatność na zranienia lub zachorowanie
 8. Uwikłanie emocjonalne
 9. Porażka
 10. Roszczeniowość/wielkościowość
 11. Niedostateczna samokontrola i samodyscyplina
 12. Podporządkowanie
 13. Samoposwięcenie
 14. Poszukiwanie akceptacji i uznania
 15. Negatywizm/pesymizm
 16. Zahamowanie emocjonalne
 17. Nadmierne wymagania/nadmierny krytycyzm
 18. Bezwzględna surowość
- Obszar I rozłączenia i odrzucenia
- Obszar II osłabionej autonomii i braku dokonań
- Obszar III uszkodzone granice
- Obszar IV nakierowanie na innych
- Obszar V nadmierna czujność i zahamowanie

MASKA, FAŁSZYWE JA CZYLI STYLE RADZENIA SOBIE ZE SCHEMATEM

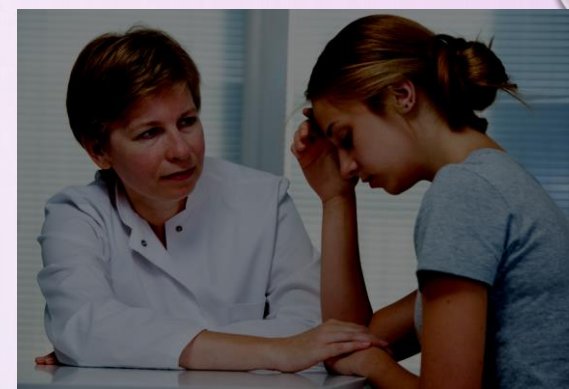
- **PODDANIE SIĘ SCHEMATOWI** (NP. WYBIERAM NIEDOSTĘPNYCH PARTNERÓW, PODOBNYCH DO RODZICÓW)
- **UNIKANIE SCHEMATU** (NP. NIE WCHODZĘ W ZWIĄZKI, SPŁYCENIE UCZUĆ, NIE ZALEŻY MI)
- **NADKOMPENSACJA SCHEMATU, KONTRATAK**, WALKA ZE SCHEMATEM, UCIECZKA DO PRZODU (NP. PORZUCAM INNYCH ZANIM ONI TO ZROBIAJĄ; NIE DAJĘ SIĘ PORZUCIĆ – ZABORCZOŚĆ, KONTROLA, OSACZANIE)

POMÓC

- ROZMOWA
- FARMAKOLOGIA
- TERAPIA NP. POZNAWCZO BEHAWIORALNA

-

JAK WYGLĄDA POMOC?



PROFESJONALNA TERAPIA – WYSOKA SKUTECZNOŚĆ TERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ, EMDR (TERAPIA PRZETWARZANIA INFORMACJI I ODWRAŻLIWIANIA ZA POMOCĄ RUCHÓW GAŁEK OCZNYCH)

STOSOWANIE TRENINGÓW SAMOKONTROLI, TRENINGÓW ROZWIJAJĄCYCH KOMPETENCJE SPOŁECZNE,

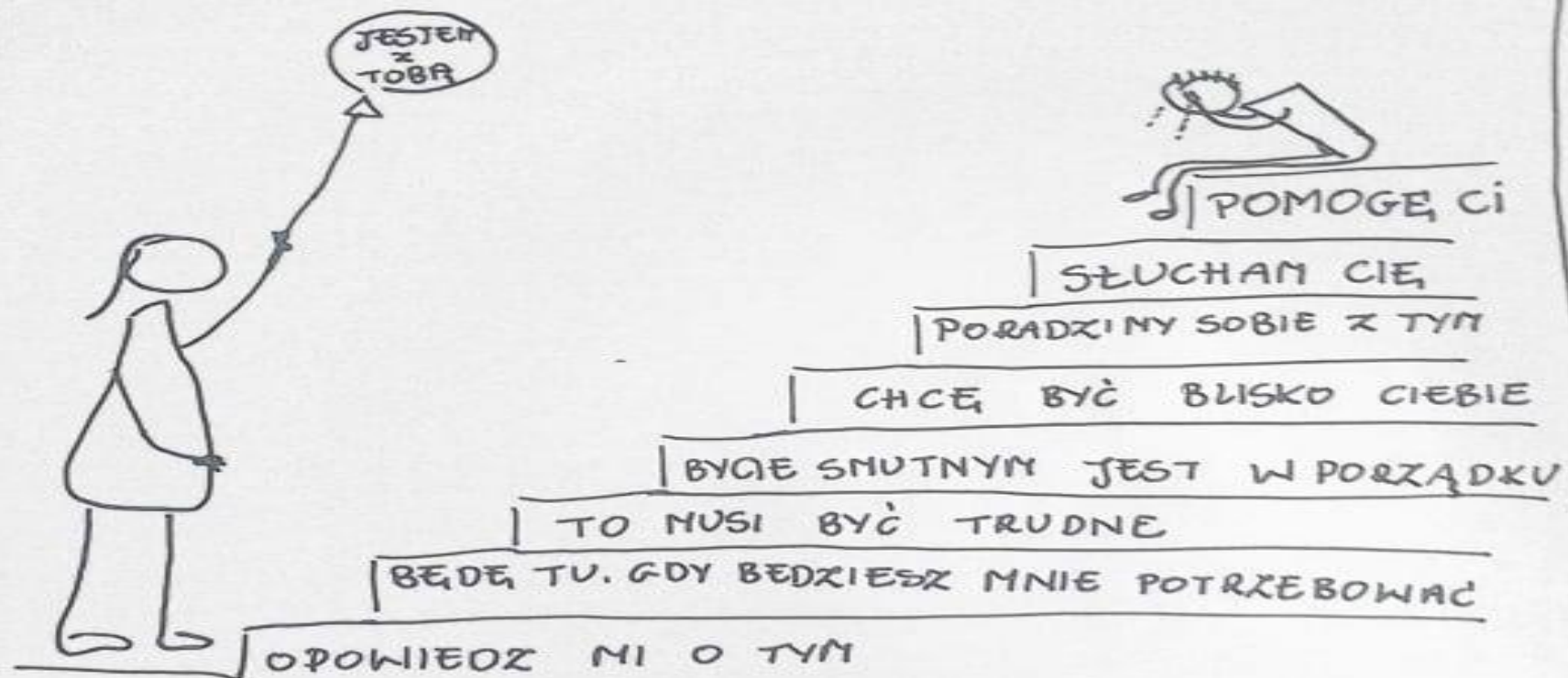
NAUKA PLANOWANIA AKTYWNOŚCI SPRAWIAJĄCEJ PRZYJEMNOŚĆ

TRENING RODZICÓW, TERAPIA RODZINNA

WSPARCIE RODZINY, WSPARCIE SPOŁECZNE

UWAGA: BADANIA POKAZUJĄ, ŻE LEKI ANTYDEPRESYJNE DLA DOROSŁYCH SŁABO DZIAŁAJĄ U DZIECI

BĄDŹ BLIŻEJ SWOJEGO DZIECKA

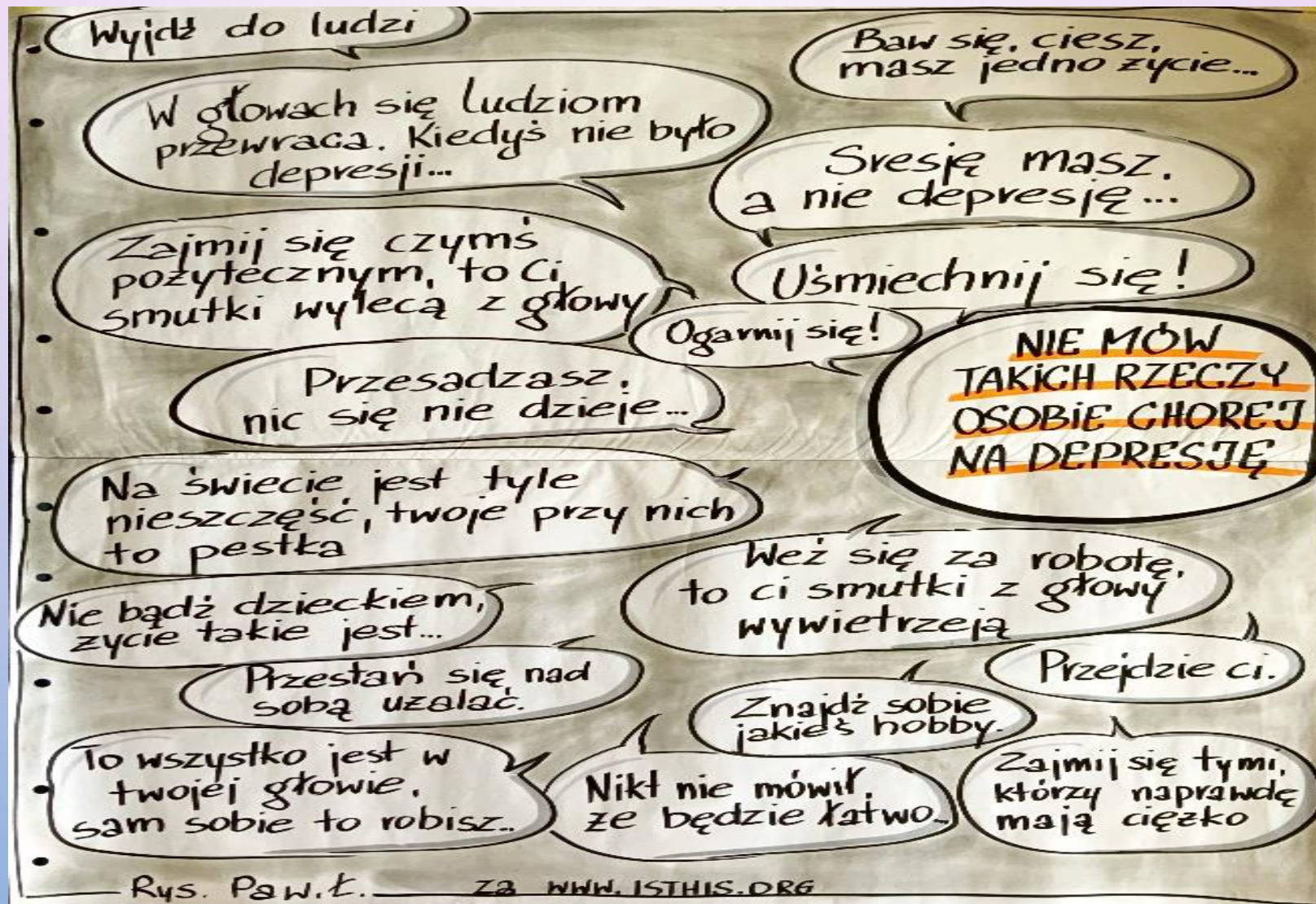


CO MOŻNA POWIEDZIEĆ ZAMIAS

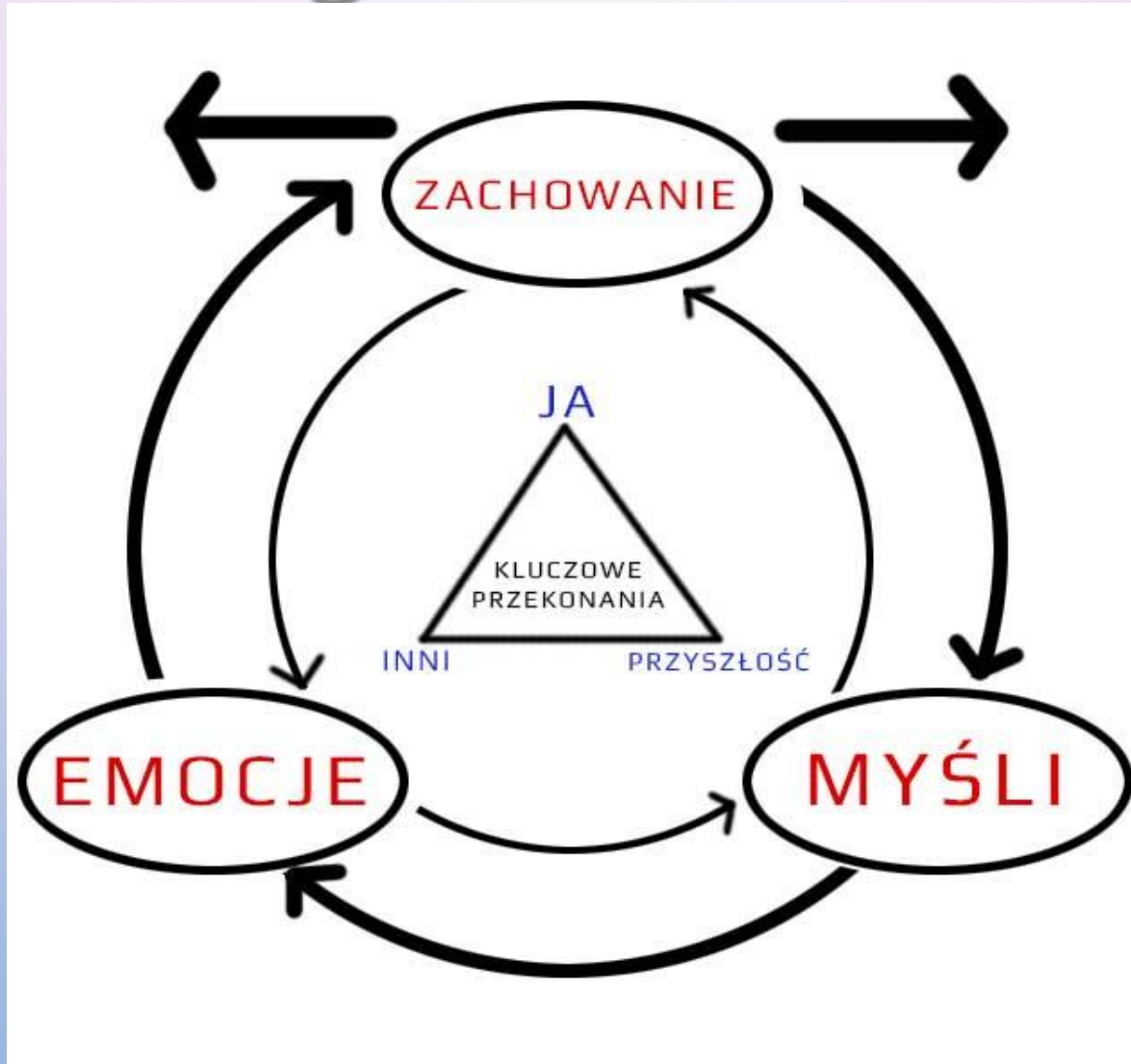
„PRZESTAŃ PŁAKAĆ”

A.T!

CZEGO NIE MÓWIĆ?



„CO MUSIAŁAM SOBIE POMYŚLEĆ, ŻE TERAZ TAK SIĘ CZUJĘ?”
– CZYLI PERSPEKTYWA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA (CBT):



ĆWICZENIA



ĆWICZENIE Z PRZEKONANIAMI

1. ZAPISZ NA KARTCE SWOJE NAJWAŻNIEJSZE PRZEKONANIA DOTYCZĄCE ROLI
ŻONY, MĘŻA, MATKI, OJCA, PRACOWNIKA.....



MOJE PRZEKONANIE

1. WYBIERZ TE, KTÓRE NAJBARDZIEJ CIĘ ABSORBUJE, WYDAJE CI SIĘ NAJWAŻNIEJSZE
2. NARYSUJ KONTUR SWOJEJ DŁONI
3. CZAS NA SKANOWANIE PRZEKONANIA.....

MOIM ZADANIEM JEST MU POMÓC



SKANOWANIE PRZEKONAŃ – ODPOWIEDZ NA PYTANIA

- **KCIUK = REALIZM**
- CZY TWOJE PRZEKONANIE JEST ZAWSZE PRAWDZIWE?
- **PALEC WSKAZUJĄCY = CELE**
- CZY TWOJE PRZEKONANIE POZWALA CI REALIZOWAĆ CELE BLIŻSZE I DALSZE?
- **PALEC ŚRODKOWY = BŁĘDY I KONFLIKTY**
- CZY TWOJE PRZEKONANIE POZWALA CI UNIKNAĆ BŁĘDÓW TERAZ I NA PRZYSZŁOŚĆ LUB ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY?
- **PALEC SERDECZNY – EMOCJE**
- CZY TWOJE PRZEKONANIE POZWALA CI SIĘ CZUĆ TAK, JAK CHCIAŁBYŚ SIĘ CZUĆ?
- **MAŁY PALEC = ŻYCIE I ZDROWIE**
- CZY TWOJE PRZEKONANIE CHRONI TWOJE ŻYCIE I ZDROWIE?

PRACA Z MYŚLAMI

- ZAUWAŻ MYŚLI JAKO MYŚLI.
- FORMUŁY „MAM TERAZ MYŚL, ŻE...”

ZAUWAŻ, JAKA JEST UŻYTECZNOŚĆ SŁUCHANIA SIĘ TYCH MYŚLI

- GDYBY SIĘ SŁUCHAĆ TYCH MYŚLI (ROBIĆ TO, CO MÓWIA; POZWOLIĆ MYŚLOM KONTROLOWAĆ CIEBIE; POZWOLIĆ IM DYKTOWAĆ, CO ROBISZ), JAK BY TO DZIAŁAŁO DLA CIEBIE POD WZGLĘDEM TWORZENIA BOGATEGO, SENSOWNEGO ŻYCIA?
- CZY PROWADZIŁOBY TO BLIŻEJ W STRONĘ DŁUGOTERMINOWYCH CELÓW?
- CZY SŁUCHANIE SIĘ TYCH MYŚLI POMOGŁOBY PODJĄĆ TOBIE EFEKTYWNE DZIAŁANIE NA RZECZ KOGOŚ LUB CZEGOŚ WAŻNEGO DLA CIEBIE?

ZAUWAŻ, JAK STARA JEST TO MYŚL.

- ZAUWAŻ, CZY TA MYŚL LUB NAWET CAŁA HISTORIA, DO KTÓREJ SIĘ TA MYŚL ODNOSI, TOWARZYSZY CI JUŻ WIELE DŁUŻEJ NIŻ SYTUACJA, W KTÓREJ JESTEŚ.
- CZY TA MYŚL JEST CZĘŚCIĄ STAREJ, DOBRZE CI ZNANEJ OPOWIEŚCI, JAKĄ SOBIE OPOWIADASZ? CZY TA MYŚL JEST RACZEJ NA TEMAT TEJ HISTORII NIŻ NA TEMAT TEGO, CO JEST POMOCNE LUB POTRZEBNE W TEJ CHWILI?

ZAUWAŻ FUNKCJĘ, JAKĄ PEŁNI TA MYŚL.

- KIEDY SŁUCHASZ SIĘ TEJ MYŚLI, JAKĄ ROLĘ PEŁNI TO W TWOIM ŻYCIU?
- CZY POMAGA TO UNIKAĆ PEWNYCH:
- SYTUACJI, MYŚLI, UCZUĆ?

ZNAJDŹ ŻYCZLIWOŚĆ I TROSKĘ DLA SIEBIE MAJĄCEGO / MAJĄCEJ TĘ MYŚL.

- W OBLICZU WSZYSTKIEGO, CO WIESZ O SOBIE, SWOJEJ BIOLOGII, SYTUACJI RODZINNEJ W CZASIE DORASTANIA, DOŚWIADCZEŃ, JAKIE PRZYSZŁO CI MIEĆ (LUB NIE MIEĆ) I RZECZY, KTÓRYCH KTOŚ CIĘ NAUCZYŁ (LUB NIE NAUCZYŁ) –
- CZY JEST DLA CIEBIE ZROZUMIAŁE, ŻE W ZWIĄZKU Z TYM TWÓJ UMYSŁ BĘDZIE CI MÓWIĆ WŁAŚNIE TAKIE MYŚLI?
- A CO BY TERAZ POWIEDZIAŁ TOBIE KTOŚ ŻYCZLIWY I TROSKLIWY, CO MOGŁOBY BYĆ W OBLICZU TEGO POMOCNE?

JEŚLI MIAŁOBY TO BYĆ POMOCNE, POWIEDZ SOBIE TĘ MYŚL ŚMIESZNYM GŁOSEM LUB ZAŚPIEWAJ.

- ROZWAŻ OBNIŻENIE SIŁY MYŚLI POPRZEZ POWIĘDZENIE JEJ W JAKIŚ ŚMIESZNY SPOSÓB LUB ZAŚPIEWANIE JEJ DO ZNANEJ MELODII.

- AMY HOUSE, PH.D., 2021 // TŁUM. BARTOSZ KLESZ

STRATEGIE REGULACJI EMOCJI – co działa, a co pogłębia depresję....

1. **OBWINIANIE SIEBIE**
2. **OBWINIANIE INNYCH**
3. **RUMINOWANIE**
4. **KATASTROFIZACJA**
5. **NADAWANIE PERSPEKTYWY**
6. **POZYTYWNE PRZEKIEROWANIE UWAGI**
7. **POZYTYWNE PRZEWARTOŚCIOWANIE**
8. **AKCEPTACJA**
9. **PLANOWANIE**



CERQ (Garnefsky i Kraaij, 2007)

A JAK JEST W WASZYM DOŚWIADCZENIU?

- ZACHECAM DO REFLEKSJI.....

KATARZYNA.KOSZEWSKA@WP.PL



Źródło: www.ingliskom.blogspot.com, J. Gracz, T. Sankowski

