



Regionaalhaigla

Millest mõtleb depressioon (ja kuidas temast aru saada?)

Maarja-Liisa Oitsalu
kliiniline psühholoog

„Ma olen mõttetu“

„Jälle ma ebaõnnestusin!“

„See ülesanne ei tulnud mul hästi välja“

„Küll ma olen vahest saamatu!“

„Ma ei saa mitte millegagi hakkama“

„Täna ei ole minu päev“

„Olen täna liiga väsinud, et sellega tegeleda“

„Parem kui mind ei olekski olemas“

„Ma ei oska sulle vastata“

„Äkki ma ei saa selle ülesandega hakkama?“

„Keegi ei hooli minust“



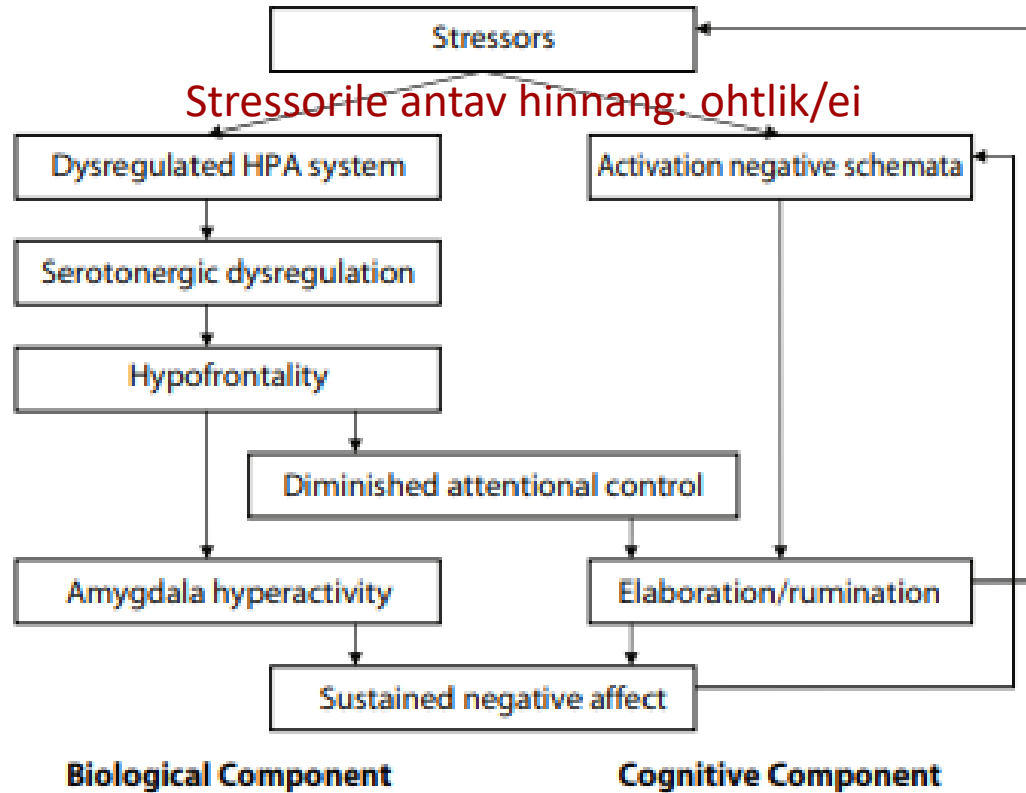


Figure 1. A schematic outline of the link between biological and cognitive vulnerability for recurrent depression.

De Raedt, R., Koster, E.H.W. (2010). Understanding vulnerability for depression from a cognitive neuroscience perspective: A reappraisal of attentional factors and a new conceptual framework. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 10 (1), 50-70

Varajased kogemused lapsepõlves → negatiivsed kognitiivsed skeemid (kognitiivne haavatavus)

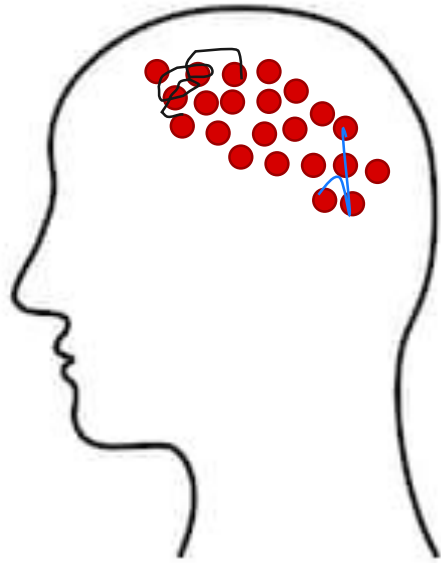
Igapäevasündmus → skeem aktiveerub → selektiivne tähelepanu suunamine ja info tõlgendamine (kognitiivne reaktiivsus): mõttevead (liialdamine, üleüldistamine, isiklikult võtmine) → Negatiivsete sündmuste ootus

Korduv skeemi aktiveerimine → skeem ja sellega seotud info organiseeritakse mooduliks (kognitiivne haavatavus): tuumuskumused (mind ei saa armastada, olen väärtusetu, saamatu)

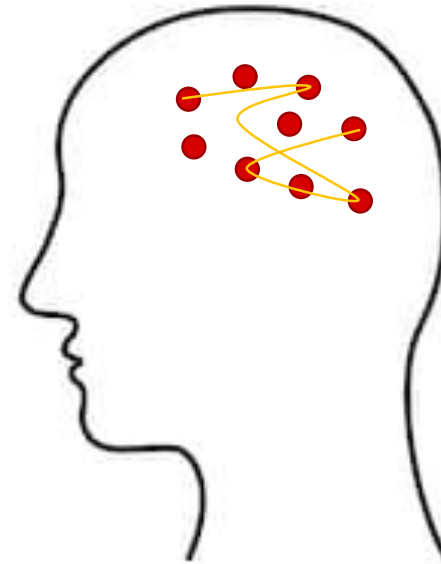
Kuhjunud negatiivsed sündmused/raske negatiivne sündmus → moodul muutub esiletõusvaks (hypersalient) → moodul kontrollib täielikult infotöötlust, st ↑ negatiivsed hinnangud+ rumineerimine; ↓ kognitiivne kontroll emotsionaalsete stiimulite üle = kliiniline depressioon

Depressiivse mõtlemise vorm

- „Mäletsemine“ kui ebaefektiivne probleemilahendus: „Depressive rumination refers to persistent, distraction-resistant thoughts associated with the circumstances surrounding a depressive episode“ /--/ conceptualized as „stable, unproductive cognitive style for coping with depressed mood“ (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008)
- Analüütilise „mäletsemise“ hüpotees (Bartoskova et al, 2018): *depressed mood is an evolved response to complex problems, and its evolved function is to promote uninterrupted analysis of those problems*
- Fookustatud vs hajus mõtlemine
- Mõtlemise rigiidsus ↔ emotsionaalse variatiivsuse tõus



shutterstock.com · 564838030



shutterstock.com · 564838030

Depressiivse mõtlemise sisu

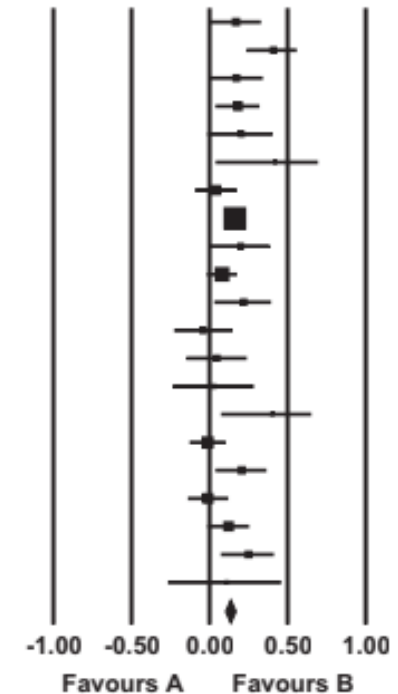
target	feature	example	rho	95% CI	P_{uncorr}	P_{corr}
depression	present focus	<i>is, does, here</i>	0.42	0.14, 0.62	0.008	0.84
	sadness	<i>crying, grief, sad</i>	0.41	0.12, 0.63	0.010	0.93
	certainty	<i>always, never</i>	0.39	0.08, 0.63	0.016	1
	3 rd person plural	<i>they, their, they'd</i>	-0.34	-0.59, -0.04	0.034	1
	tentative	<i>maybe, perhaps,</i>	-0.49	-0.66, -0.23	0.002	0.28
	non-fluencies	<i>er, hm, umm</i>	-0.61	-0.77, -0.39	0.000	0.012

O'Dea et al (2018) The relationship between linguistic expression and symptoms of depression, anxiety, and suicidal thoughts: A longitudinal study of blog content

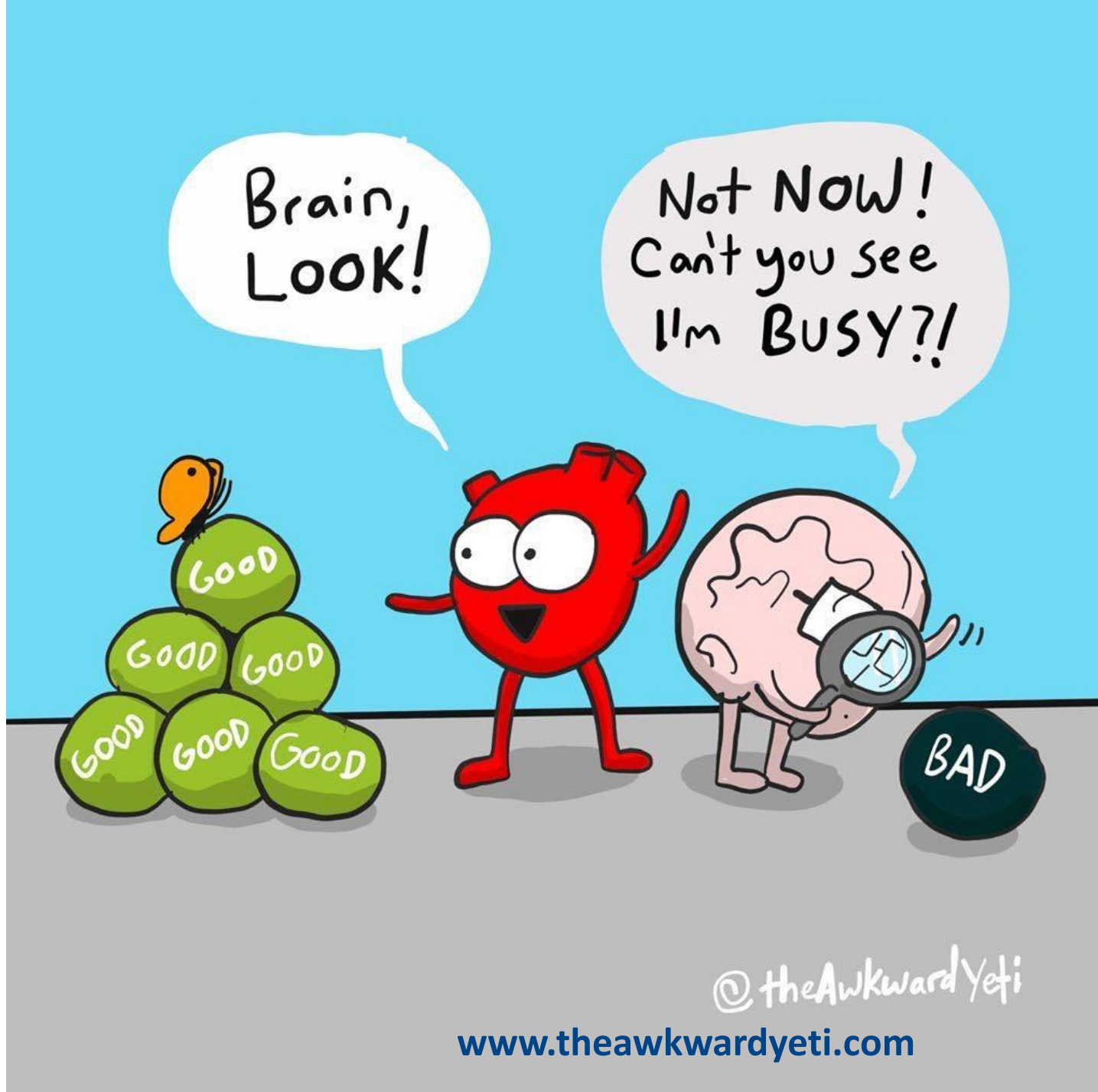
- Parem negatiivsete sündmuste mälu, halvem positiivsete sündmuste mälu; „üleüldine“ autobiograafiline mälu
 - hippokampuse neurogenees ja (neutraalsete!) sündmuste eristamine;
 - dopamiin ning „ennustusvead“ ja uue info märgistamine pikaajalisse mällu salvestamiseks (tasu, uus kontekst!)

Dillon & Pizzagalli (2018). Mechanisms of Memory Disruption in Depression

Correlation and 95% CI



Edwards & Holzmann (2017) A meta-analysis of correlations between depression and first person singular pronoun use



Mis selle infoga peale hakata?

- enesekohaste sõnade vähendamine kirjas ja kõnes
- autobiograafiliste mälestuste täpsustamine ja detailsemaks muutmine
- positiivsete mälestuste detailne meenutamine (+ füsioloogiline aktivatsioon)
- hajusa mõtlemise soodustamine
- teadlik analüüsimine ja (kirjalik) probleemilahendus
- „kindluse“ vähendamine
-

Tänan!

Kasutatud kirjandus

- ❑ Bartoskova, M., Sevcikova, M., Durisko, Z., Maslej, M.M., Barbic, S.P., Preiss, M., Andrews, P.W. The form and function of depressive rumination. *Evolution and Human Behavior* (2018), <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2018.01.005>
- ❑ De Raedt, R., Koster, E.H.W. (2010). Understanding vulnerability for depression from a cognitive neuroscience perspective: A reappraisal of attentional factors and a new conceptual framework. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 10 (1), 50-70
- ❑ Dillon, Daniel & Pizzagalli, Diego. (2018). Mechanisms of Memory Disruption in Depression. *Trends in Neurosciences*. 41. 10.1016/j.tins.2017.12.006.
- ❑ Edwards, T., & Holtzman, N. S. (2017). A meta-analysis of correlations between depression and first person singular pronoun use. *Journal of Research in Personality*, 68, 63-68. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2017.02.005>
- ❑ Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424
- ❑ Oakley, Barbara (2014) *A Mind for Numbers*. Tarcher/Penguin
- ❑ O’Dea B. , Boonstra T.W., Larsen M.E., Nguyen T., Venkatesh S., Christensen H. (2018) The relationship between linguistic expression and symptoms of depression, anxiety, and suicidal thoughts: A longitudinal study of blog content.
- ❑ Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163–206.