

Vitajte

Metakognitívny tréning pre depresie (D-MCT)

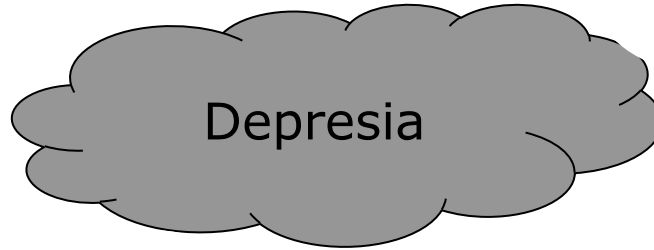
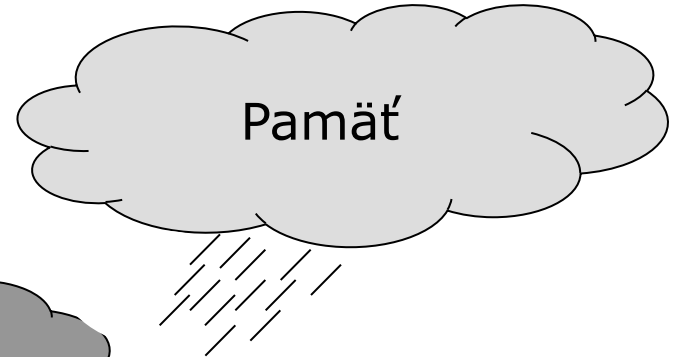
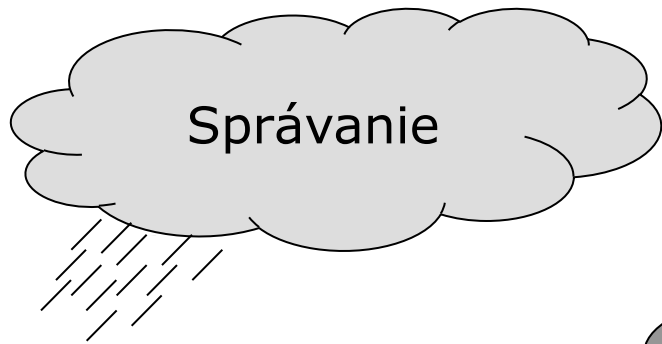
09/15

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

D-MCT: Satelitná pozícia



Dnešná téma



Dnešní téma:



Sebahodnota

Sebahodnota: Čo to je?

vid' Potreck-Rose, 2006



Sebahodnota: Čo to je?

vid' Potreck-Rose, 2006

- *Hodnota*, ktorú človek pripisuje sám sebe.



Sebahodnota: Čo to je?

vid' Potreck-Rose, 2006

- *Hodnota*, ktorú človek pripisuje sám sebe.
- *Subjektívne* posúdenie vášho ja.



Sebahodnota: Čo to je?

vid' Potreck-Rose, 2006

- *Hodnota*, ktorú človek pripisuje sám sebe.
- *Subjektívne* posúdenie vášho ja.
- Nemá to nič spoločného s tým, ako vás vnímajú druhí.



Podľa čoho spoznáme vysoké sebavedomie?

➤ Hlas: ???

➤ Mimika/Gestá: ???

➤ Postoj: ???



Priamo pozorovateľné znaky

- Hlas: čistý, dobre artikulujúci, primeranej hlasitosti
- Mimika/Gestá: očný kontakt, používanie gest na zdôraznenie dôležitých bodov
- Postoj: rovný, vzpriamený



Nepriamo pozorovateľné znaky



Nepriamo pozorovateľné znaky

- Sebadôvera vo vlastné schopnosti.



Nepriamo pozorovateľné znaky

- Sebadôvera vo vlastné schopnosti.
- Akceptovanie chýb a zlyhaní (bez sebaznehodnocovania).



Nepriamo pozorovateľné znaky

- Sebadôvera vo vlastné schopnosti.
- Akceptovanie chýb a zlyhaní (bez sebaznehodnocovania).
- Sebapozorovanie, pripravenosť učiť sa (aj z vlastných chýb a zlyhaní).



Nepriamo pozorovateľné znaky

- Sebadôvera vo vlastné schopnosti.
- Akceptovanie chýb a zlyhaní (bez sebaznehodnocovania).
- Sebapozorovanie, pripravenosť učiť sa (aj z vlastných chýb a zlyhaní).
- Pozitívny postoj k sebe samému, napríklad pochválením sa za úspech.



Zdroje sebahodnoty

prevzaté od Potreck-Rose & Jacob, 2003



Zdroje sebahodnoty

prevzaté od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- Sebahodnota nie je nemenná, v rozličných životných oblastiach sa môže odlišovať.



Zdroje sebahodnoty

prevzaté od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- Sebahodnota nie je nemenná, v rozličných životných oblastiach sa môže odlišovať.
- Rozhodujúcim je to, či pozornosť venujeme len našim slabým stránkam ("prázdny poličkám") alebo aj našim silným stránkam a schopnostiam ("plným poličkám").



Ľudia s nízkou sebahodnotou...

prevzaté od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... zvyknú venovať pozornosť len tým oblastiam, v ktorých vidia svoje "zlyhanie".



Zlyhanie!

Ľudia s nízkou sebahodnotou...

prevzaté od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... zvyknú venovať pozornosť len tým oblastiam, v ktorých vidia svoje "zlyhanie".
- ... zvyknú posudzovať sebahodnotu všeobecne ("Som zbytočný").



Zlyhanie!

Ľudia s nízkou sebahodnotou...

prevzaté od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... zvyknú venovať pozornosť len tým oblastiam, v ktorých vidia svoje "zlyhanie".
- ... zvyknú posudzovať sebahodnotu všeobecne ("Som zbytočný").
- ... nerozlišujú medzi celkovou osobnosťou a správaním (niečo neúspešné = zlyhanie).



Zlyhanie!

Nič pred sebou neskrývajte...

prevzaté od Potreck-Rose & Jacob, 2003

*Dobry poslucháč;
pamätá si
narodeniny;
podporuje druhých,
úprimný ...*

Vzťahy

*Nevie chytiť loptu;
nevie ďaleko
dohodiť; dobrý
tanečník a vie sa
pritom zabávať ...*

*Zobral "nesprávnu"
prácu; aktuálne
nezamestnaný ...*

Práca

Šport

*Šikovný v dekorovaní
bytu; rád varí pre
druhých ...*

*Spokojný s výškou
a rysmi tváre;
nespokojný s
váhou ...*

Vzhľad

Voľný čas

*Spolahlivý člen
spevackeho zboru;
dobry zmysel pre
rytmus ...*

Hobby



Nič pred sebou neskrývajte...

prevzaté od Potreck-Rose & Jacob, 2003

Vzťahy
Dobry poslucháč; pamätá si narodeniny; podporuje druhých, úprimný ...

Práca
Zobral "nesprávnu" prácu; aktuálne nezamestnaný ...

Vzhľad
Spokojný s výškou a rysmi tváre; nespokojný s váhou ...

Šport
Nevie chytiť loptu; nevie ďaleko dohodiť; dobrý tanečník a vie sa pritom zabávať ...

Voľný čas
Šikovný v dekorovaní bytu; rád varí pre druhých ...

Hobby
Spolahlivý člen speváckeho zboru; dobrý zmysel pre rytmus ...

Ktorým oblastiam by ste mohli venovať väčšiu pozornosť?
Aké zo svojich "stratených silných stránok" by ste mohli nájsť?



Spomeňte si na vaše silné stránky
Ako si ich pripomínať



Spomeňte si na vaše silné stránky

Ako si ich pripomínať

Do cesty sa vám môže postaviť
presvedčenie: "Samochvála smrdí!"



Spomeňte si na vaše silné stránky

Ako si ich pripomínať

1. Porozmýšľajte nad vašimi silnými stránkami:
V čom bývam úspešný? Za čo dostávam pochvalu a ocenenie? Čo sa druhým ľuďom na mne páči? Kde som už v minulosti uspel?
Napr.: Som šikovný v ...



Spomeňte si na vaše silné stránky

Ako si ich pripomínať

1. Porozmýšľajte nad vašimi silnými stránkami:
V čom bývam úspešný? Za čo dostávam pochvalu a ocenenie? Čo sa druhým ľuďom na mne páči? Kde som už v minulosti uspel?
Napr.: Som šikovný v ...
2. Predstavte si konkrétnu situáciu:
Kedy a kde? Čo špeciálne som urobil alebo kto mi to povedal?
Napr.: Minulý týždeň som pomohol kamarátke vymalovať byt, bola to pre ňu veľká pomoc ...



Spomeňte si na vaše silné stránky

Ako si ich pripomínať

- 1. Porozmýšľajte nad vašimi silnými stránkami:**
V čom bývam úspešný? Za čo dostávam pochvalu a ocenenie? Čo sa druhým ľuďom na mne páči? Kde som už v minulosti uspel?
Napr.: Som šikovný v ...
- 2. Predstavte si konkrétnu situáciu:**
Kedy a kde? Čo špeciálne som urobil alebo kto mi to povedal?
Napr.: Minulý týždeň som pomohol kamarátke vymalovať byt, bola to pre ňu veľká pomoc ...
- 3. Zapište si to!**
Pravidelne si zapisujte a rozširujte váš zoznam. V stave núdze si ho môžete znovu prečítať, napríklad keď sa cítite zbytočný.
Napr.: Napíšte si situácie, v ktorých sa vám veci daria alebo kedy ste dostali pochvalu.

Porovnávanie sa s druhými

Porovnávanie sa s druhými

Porovnávate sa často s druhými?

Ak áno, s kým?

Ako spravodlivý ste v tomto porovnávaní?

Porovnávanie sa s druhými

cit. Potreck-Rose, 2006

S druhými sa porovnávame rýchlo a bez toho, aby sme si to všimli. Je to normálne.

To s kým a v akých oblastiach sa porovnávame môže ovplyvňovať našu sebahodnotu:



- Ak je vami stanovený "ideál" nedosiahnuteľný alebo sú vaše porovnávania nespravodlivé, pri porovnávaní sa s druhými prídete "skrátka", vaša sebahodnota trpí a klesá.

Príklady nespravodlivého porovnávania?

cit. Potreck-Rose, 2006

- Mladé dievčatá, ktoré porovnávajú svoj vzhľad s modelkami v ženských časopisoch (modelky s ich vlastnými fitnes trénermi, profesionálnymi vizážistkami a fotografmi, atď.).

Príklady nespravodlivého porovnávania?

cit. Potreck-Rose, 2006

- Mladé dievčatá, ktoré porovnávajú svoj vzhľad s modelkami v ženských časopisoch (modelky s ich vlastnými fitnes trénermi, profesionálnymi vizážistkami a fotografmi, atď.).
- Zamestnanec, ktorý porovnáva svoj výkon so zakladateľom spoločnosti (viac pracovných skúseností, odlišný tréning, atď.).

Príklady nespravodlivého porovnávania?

cit. Potreck-Rose, 2006

- Mladé dievčatá, ktoré porovnávajú svoj vzhľad s modelkami v ženských časopisoch (modelky s ich vlastnými fitnes trénermi, profesionálnymi vizážistkami a fotografmi, atď.).
- Zamestnanec, ktorý porovnáva svoj výkon so zakladateľom spoločnosti (viac pracovných skúseností, odlišný tréning, atď.).
- Ďalšie príklady: spomeňte si na všetky životné oblasti, kedy u druhých oceňujete ich zdanlivo "perfektný" životopis ...

Čo má spoločného týchto 5 ľudí?

Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham

???



Čo má spoločného týchto 5 ľudí?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



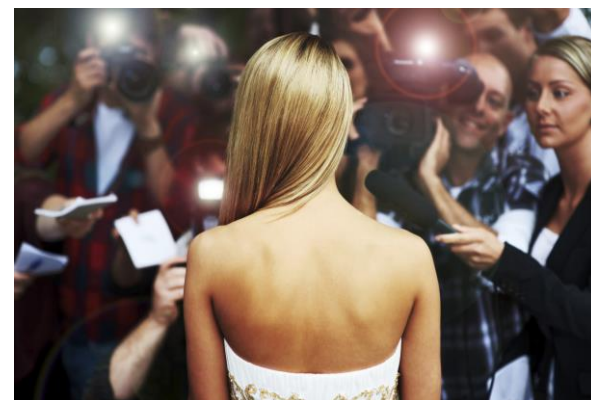
... sláva, bohatstvo, atraktivita, úspech???



Čo má spoločného týchto 5 ľudí?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



... sláva, bohatstvo, atraktivita, úspech???

ALE: Každá z týchto slávnych osobností má alebo mala psychologické problémy.



„Perfektný život...?“

Robbie Williams sa stal slávnym ako člen kapely "Take That," ktorú musel napokon opustiť kvôli užívaniu drog. Neskôr začal úspešnú kariéru ako spevák. Vo februári 2007 bol prijatý na kliniku pre závislosť na liekoch a depresiu.

Slávna modelka a herečka **Marilyn Monroe** počas svojej kariéry trpela problémami z užívania drog a alkoholu. Zomrela v 36 rokoch po predávkovaní sa liekmi na spanie.

Komik a herec **Jim Carrey** trpel po mnohé roky ťažkými depresiami. Zo začiatku mu slabšie obdobia pomohla prekonať antidepresívna liečba. Dnes už liečbu ukončil a s depresiou úspešne bojuje za pomoci ďalších podporných stratégií (napr.: vyvážená strava, psychoterapia).

V 18 rokoch začala svoju úspešnú hudobnú kariéru britská soulová speváčka a textárka **Amy Winehouse**. V dôsledku "úplného vyčerpania" a užívania drog sa "nervovo zrútila" a v lete 2007 musela ukončiť niekoľko koncertov. Tiež trpela anorexiou a bulímiou. Zomrela na otravu alkoholom.

Britská futbalová hviezda **David Beckham** trpí obsedantno-kompulzívnou poruchou. Je pre neho veľmi ťažké, keď je niečo v jeho prostredí v neporiadku alebo nie je symetricky uložené. V rozhovore Beckham uviedol, že v dôsledku toho často stráca čas a zažíva interpersonálne konflikty.



Perfekcionizmus – nadmerne vysoký štandard?



Perfekcionizmus – nadmerne vysoký štandard?

- "Nemôžem urobiť chybu."



Perfekcionizmus – nadmerne vysoký štandard?

- "Nemôžem urobiť chybu."
 - Aj počas opakujúcej sa práce je bežná 5% chybovosť. Chybovať je ľudské!



Perfekcionizmus – nadmerne vysoký štandard?

- "Nemôžem urobiť chybu."
 - Aj počas opakujúcej sa práce je bežná 5% chybovosť. Chybovať je ľudské!
- Usilovanie sa o dokonalosť môže vyvolávať pocity nešťastia a úzkosti.



Perfekcionizmus – nadmerne vysoký štandard?

- "Nemôžem urobiť chybu."
 - Aj počas opakujúcej sa práce je bežná 5% chybovosť. Chybovať je ľudské!
- Usilovanie sa o dokonalosť môže vyvolávať pocity nešťastia a úzkosti.
 - Mnohí vystupujúci hudobníci, od ktorých bola očakávaná dokonalosť, si v dôsledku strachu zo zlyhania vyvinuli úzkostné poruchy.



Tipy ako si zlepšiť náladu a sebahodnotu

???



Tipy ako si zlepšiť náladu a sebahodnotu

- Denník dobrej nálady:
Každý večer si zapíšte veci, ktoré sa vám podarili.
Popremýšľajte nad nimi.



- Prijímajte komplimenty a hneď ako sa vám bude dať si ich stručne zapíšte, aby ste sa k nim počas ťažších období mohli vrátiť (rezerva!).
 - To, čo zapíšeme na papier, je častokrát vnímané presnejšie než naše spomienky, ktoré počas horších nálad nie sú spoľahlivo dostupné a môžu byť nepresné.



Tipy ako si zlepšiť náladu a sebahodnotu

- Pozitívne aktivity: Venujte sa aktivitám, ktoré sú pre vás príjemné – ak možno najlepšie s druhými ľuďmi (napr.: pozrite si film, choďte s priateľom na kávu).
- Fyzická aktivita (aspoň 20 minút) – žiadne trýznenie sa – najlepšie srdcové cvičenia ako chôdza alebo pomalý beh.
- Počúvajte vašu obľúbenú hudbu, pri ktorej sa cítite dobre!



Sebahodnota

Klíčové body



Sebahodnota

Klíčové body

- Sebahodnota je hodnota, ktorú človek pripisuje *sám sebe*.



Sebahodnota

Kľúčové body

- Sebahodnota je hodnota, ktorú človek pripisuje *sám sebe*.
- Snažte sa brať do úvahy svoju sebahodnotu v odlišných životných oblastiach (práca, voľný čas, vzťahy, a pod.) a posilujte ich!



Sebahodnota

Kľúčové body

- Sebahodnota je hodnota, ktorú človek pripisuje *sám sebe*.
- Snažte sa brať do úvahy svoju sebahodnotu v odlišných životných oblastiach (práca, voľný čas, vzťahy, a pod.) a posilujte ich!
- Hľadajte svoje zabudnuté silné stránky a pracujte na svojom vyváženom sebavedomí, napríklad vedením si denníka dobrej nálady.



Sebahodnota

Kľúčové body

- Sebahodnota je hodnota, ktorú človek pripisuje *sám sebe*.
- Snažte sa brať do úvahy svoju sebahodnotu v odlišných životných oblastiach (práca, voľný čas, vzťahy, a pod.) a posilujte ich!
- Hľadajte svoje zabudnuté silné stránky a pracujte na svojom vyváženom sebavedomí, napríklad vedením si denníka dobrej nálady.
- Keď sa budete porovnávať s druhými, snažte sa byť féroví! Neporovnávajte sa s hviezdami (hoci ako sme videli, mimo žiare reflektorov nemusia byť títo ľudia vždy dokonalí alebo šťastní).



Domáca úloha:

Príbeh o fazuľkách...

... bol raz jeden veľmi starý muž, ktorý si vedel život vyložene "užívať". Nikdy neodišiel z domu bez hrste fazuliek, ktoré nosil vo svojom vrecku. Nemal ich so sebou preto, aby ich jedol. Nosil ich preto, aby si mohol vedome všímať krásne chvíle dňa a mohol ich rátať. Za každý pozitívny okamih, ktorý počas dňa zažil – napríklad priateľský rozhovor na ulici, rozosmiatu ženu, chutné jedlo, výbornú cigaru, kúsok tieňa uprostred horúčavy, pohár dobrého vína – za všetko, čo potešilo jeho zmysly, si presunul fazuľku zo svojho pravého vrecka do ľavého. Niekedy presunul dve aj tri fazuľky naraz. Keď nastal večer, sadol si doma a počítal fazuľky vo svojom ľavom vrecku. Tešil sa z týchto minút. Týmto spôsobom si pripomínal koľko príjemných okamihov počas dňa zažil a to ho robilo šťastným. A dokonca i počas dňa, kedy narátal sotva jednu fazuľku, bol pre neho tento deň úspešným – stálo mu za to žiť.

Neznámy autor

Ďakujeme!

