

Witamy w

Treningu Metapoznawczym dla osób z Zaburzeniem Osobowości Borderline (B-MCT)

Jeśli nie ma nowych uczestników w grupie, można pominąć slajdy 1-13 (zaczynij od slajdu 14)!

Zgoda na wykorzystanie zdjęć zawartych w tym module została udzielona przez ich autorów lub posiadaczy praw autorskich. Szczegółowe informacje na ten temat (artysta, tytuł) są zawarte na końcu tej prezentacji.

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Trening Metapoznawczy (MCT)

???

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

metapoznanie →

“myślenie o myśleniu”

B-MCT

Trening metapoznawczy dla osób z zaburzeniem osobowości borderline (B-MCT) jest podejściem terapeutycznym skoncentrowanym na myślach i procesach myślowych.

Trening został zaprojektowany by ...

- podzielić się wiedzą na temat Twoich procesów myślowych i
- zwiększyć Twoją wiedzę na temat typowych zniekształceń myślenia i tego jak je zmienić

Zniekształcenie myślenia: niekorzystny sposób odbierania i przetwarzania informacji ze środowiska, który może doprowadzić do rozwoju lub utrzymywania się problemów psychicznych (np. obwinianie siebie za wszystko).

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji... Co prowadzi do różnych reakcji?

Ważność Twojego biletu wygasła a kierowca robi z tego powodu zamieszanie.

Jakie myśli mogą pojawić się w tej sytuacji?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Ważność Twojego biletu wygasła a kierowca robi z tego powodu zamieszanie.

Możliwe myśli

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Ważność Twojego biletu wygasła a kierowca robi z tego powodu zamieszanie.

Możliwe myśli

„Jak ten facet śmie kompromitować mnie na oczach wszystkich?! Nie zamierzam tego znosić!”

„Cóż, prawdopodobnie on musi to robić 20 razy dziennie. Znajdźmy kompromis. Nie zrobiłem tego celowo”.

"Ale wstyd! Teraz wszyscy pomyślą, że nie mam pieniędzy i próbowałem uniknąć opłaty.”

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Ważność Twojego biletu wygasła a kierowca robi z tego powodu zamieszanie.

Możliwe myśli

„Jak ten facet śmie kompromitować mnie na oczach wszystkich?! Nie zamierzam tego znosić!”

„Cóż, prawdopodobnie on musi to robić 20 razy dziennie. Znajdźmy kompromis. Nie zrobiłem tego celowo”.

"Ale wstyd! Teraz wszyscy pomyślą, że nie mam pieniędzy i próbowałem uniknąć opłaty.”

Jakie emocje mogą się pojawić w odpowiedzi na te myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Ważność Twojego biletu wygasła a kierowca robi z tego powodu zamieszanie.

Możliwe myśli

„Jak ten facet śmie kompromitować mnie na oczach wszystkich?! Nie zamierzam tego znosić!”



złość

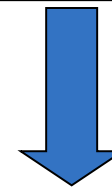
„Cóż, prawdopodobnie on musi to robić 20 razy dziennie. Znajdźmy kompromis. Nie zrobiłem tego celowo”.

Możliwe emocje



spokój

"Ale wstyd! Teraz wszyscy pomyślą, że nie mam pieniędzy i próbowałem uniknąć opłaty."



smutek

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Ważność Twojego biletu wygasła a kierowca robi z tego powodu zamieszanie.

Możliwe myśli

„Jak ten facet śmie kompromitować mnie na oczach wszystkich?! Nie zamierzam tego znosić!”



złość

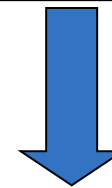
„Cóż, prawdopodobnie on musi to robić 20 razy dziennie. Znajdźmy kompromis. Nie zrobiłem tego celowo”.

Możliwe emocje



spokój

"Ale wstyd! Teraz wszyscy pomyślą, że nie mam pieniędzy i próbowałem uniknąć opłaty."



smutek

Jakie zachowania mogą pojawić się w każdym z tych przypadków?

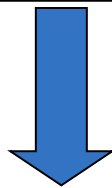
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Ważność Twojego biletu wygasła a kierowca robi z tego powodu zamieszanie.

Możliwe myśli

„Jak ten facet śmie kompromitować mnie na oczach wszystkich?! Nie zamierzam tego znosić!”



złość

**Kłócenie się,
narzekanie i
obrażanie**

„Cóż, prawdopodobnie on musi to robić 20 razy dziennie. Znajdźmy kompromis. Nie zrobiłem tego celowo”.

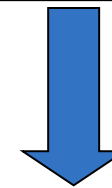
Możliwe emocje



spokój

**Zachowanie
spokoju, przejście
na przód**

"Ale wstyd! Teraz wszyscy pomyślą, że nie mam pieniędzy i próbowałem uniknąć opłaty."



smutek

Ruminowanie

Witamy w

Module treningowym:

Nastrój

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Objawy depresji?

???



Objawy depresji?

1. Smutek, melancholia
 2. Niski napęd i motywacja
 3. Obniżona samoocena, strach przed odrzuceniem
 4. Poczucie lęku (np. w odniesieniu do przyszłości)
 5. Problemy ze snem, ból
 6. Deficyty poznawcze (osłabiona koncentracja i pamięć)
- ...

Czy taki się urodziłem... ... czy taki się stałem?



Czy to, czy jestem szczęśliwy lub smutny jest z góry
przesądzone?

???

Czy taki się urodziłem... ... czy taki się stałem?



Czy to, czy jestem szczęśliwy lub smutny jest z góry przesądzone?

“**Natura**”: Udowodniono częściową predyspozycję genetyczną do depresyjnych myśli i obniżonej samooceny.

Czy taki się urodziłem... ... czy taki się stałem?



Czy to, czy jestem szczęśliwy lub smutny jest z góry przesądzone?

“Natura”: Udowodniono częściową predyspozycję genetyczną do depresyjnych myśli i obniżonej samooceny.

“Wychowanie”: Surowi/nieczuli rodzice i negatywne doświadczenia życiowe mogą prowadzić do negatywnego obrazu samego siebie.

Czy taki się urodziłem... ... czy taki się stałem?



Czy to, czy jestem szczęśliwy lub smutny jest z góry przesądzone?

“Natura”: Udowodniono częściową predyspozycję genetyczną do depresyjnych myśli i obniżonej samooceny.

“Wychowanie”: Surowi/nieczuli rodzice i negatywne doświadczenia życiowe mogą prowadzić do negatywnego obrazu samego siebie.

ALE: Schematy depresyjnego myślenia można zmienić.
Depresja nie jest nieodwracalnym losem!

Jakie są możliwości leczenia depresji?

???

Jakie są możliwości leczenia depresji?

- **Psychoterapia:** n.p. terapia poznawczo-behawioralna, przynosi długotrwałe korzystne efekty.



Jakie są możliwości leczenia depresji?

- **Psychoterapia:** n.p. terapia poznawczo-behawioralna, przynosi długotrwałe korzystne efekty.
- **Farmakoterapia (antydepresanty):** szczególnie użyteczne w przypadku leczenia ciężkiej depresji oraz jako wsparcie w procesie psychoterapii; niemniej jednak farmakoterapia jest skuteczna tylko wtedy, kiedy jest stosowana regularnie

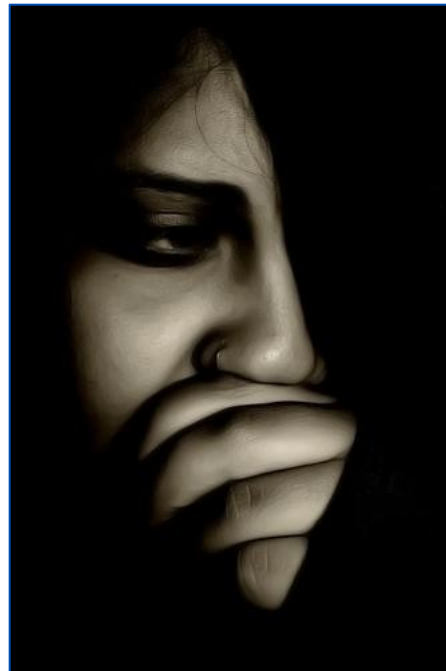


Po co to robimy?

Osoby z problemami psychicznymi wykazują zniekształcenia myślenia, które mogą prowadzić do depresji.

Dzisiejszym celem jest uświadomienie sobie pułapek depresyjnego myślenia i nauczenie się lub przypomnienie sobie metod pomagających przeciwdziałać depresyjnemu nastrojowi.

Jakie są charakterystyczne myśli
oraz style myślenia występujące u
ludzi cierpiących na depresję?



I. Nadmierna generalizacja

Co byłoby właściwą oceną? (Nie tylko przegadanie sprawy)

Zdarzenie/Percepcja	Nadmierna generalizacja Pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcego słowa, nie rozumiesz książki.	"Jestem głupi!" ???
Oblałeś egzamin.	??? ???
Byłeś krytykowany podczas dyskusji.	??? ???

I. Nadmierna generalizacja

Co byłoby właściwą oceną? (Nie tylko przegadanie sprawy)

Zdarzenie/Percepcja	Nadmierna generalizacja Pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcego słowa, nie rozumiesz książki.	“Jestem głupi!” “Nikt nie jest idealny!” “Czy ja w ogóle jestem zainteresowany tą książką?”
Oblałeś egzamin.	???
Byłeś krytykowany podczas dyskusji.	???

I. Nadmierna generalizacja

Co byłoby właściwą oceną? (Nie tylko przegadanie sprawy)

Zdarzenie/Percepcja	Nadmierna generalizacja Pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcego słowa, nie rozumiesz książki.	“Jestem głupi!” “Nikt nie jest idealny!” “Czy ja w ogóle jestem zainteresowany tą książką?”
Oblałeś egzamin.	Jestem przegrywem ???
Byłeś krytykowany podczas dyskusji.	??? ???

I. Nadmierna generalizacja

Co byłoby właściwą oceną? (Nie tylko przegadanie sprawy)

Zdarzenie/Percepcja	Nadmierna generalizacja Pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcego słowa, nie rozumiesz książki.	“Jestem głupi!” “Nikt nie jest idealny!” “Czy ja w ogóle jestem zainteresowany tą książką?”
Oblałeś egzamin.	Jestem przegrywem “Następnym razem postaram się lepiej przygotować.”
Byłeś krytykowany podczas dyskusji.	??? ???

I. Nadmierna generalizacja

Co byłoby właściwą oceną? (Nie tylko przegadanie sprawy)

Zdarzenie/Percepcja	Nadmierna generalizacja Pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcego słowa, nie rozumiesz książki.	“Jestem głupi!” “Nikt nie jest idealny!” “Czy ja w ogóle jestem zainteresowany tą książką?”
Oblałeś egzamin.	Jestem przegrywem “Następnym razem postaram się lepiej przygotować.”
Byłeś krytykowany podczas dyskusji.	„Jestem bezużyteczny” ???

I. Nadmierna generalizacja

Co byłoby właściwą oceną? (Nie tylko przegadanie sprawy)

Zdarzenie/Percepcja	Nadmierna generalizacja Pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcego słowa, nie rozumiesz książki.	“Jestem głupi!” “Nikt nie jest idealny!” “Czy ja w ogóle jestem zainteresowany tą książką?”
Oblałeś egzamin.	Jestem przegrywem “Następnym razem postaram się lepiej przygotować.”
Byłeś krytykowany podczas dyskusji.	„Jestem bezużyteczny” “Być może ta osoba miała rację, może nawet mógłbym nauczyć się czegoś?”

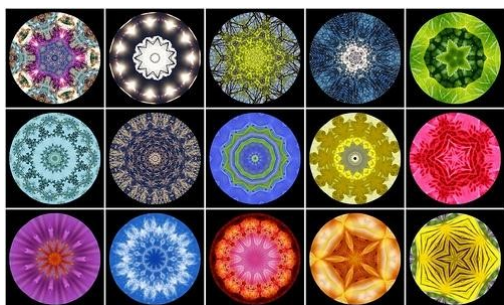
I. Nadmierna generalizacja

Co byłoby właściwą oceną? (Nie tylko przegadanie sprawy)

Zdarzenie/Percepcja	Nadmierna generalizacja Pozytywna/konstruktywna ocena
Niewłaściwie użyłeś obcego słowa, nie rozumiesz książki.	“Jestem głupi!” “Nikt nie jest idealny!” “Czy ja w ogóle jestem zainteresowany tą książką?”
Oblałeś egzamin.	Jestem przegrywem “Następnym razem postaram się lepiej przygotować.”
Byłeś krytykowany podczas dyskusji.	„Jestem bezużyteczny” “Być może ta osoba miała rację, może nawet mógłbym nauczyć się czegoś?”

Daj sobie przestrzeń na błędy! Nikt nie jest idealny. Jeśli zdarzają Ci się wpadki językowe lub pomyłki to wcale nie oznacza, że nie możesz wypowiadać się w ogóle.

Zamiast tego: Nie generalizuj. Jedna wada nie odnosi się do wszystkiego.



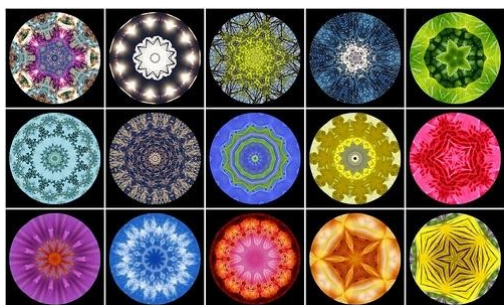
Każdy człowiek jest skomplikowany- i jak
mozaika- stworzony z małych kawałków.
Wszyscy mamy swoje jasne jak i ciemne
strony!

Ponadto, jest wiele sposobów aby definiować
cechy ludzkie:

Czym jest atrakcyjność?

Czym jest sukces?

Zamiast tego: Nie generalizuj. Jedna wada nie odnosi się do wszystkiego.



Każdy człowiek jest skomplikowany- i jak mozaika- stworzony z małych kawałków. Wszyscy mamy swoje jasne jak i ciemne strony!

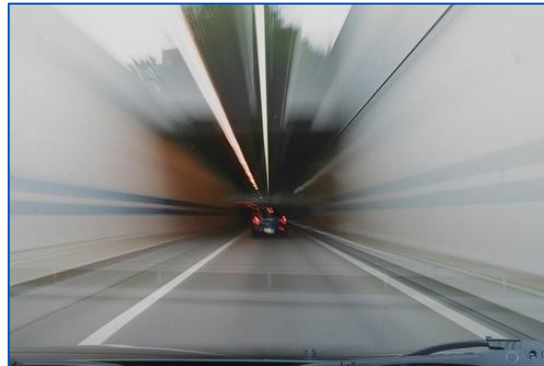
Ponadto, jest wiele sposobów aby definiować cechy ludzkie:

Czym jest atrakcyjność? Wewnętrzne czy zewnętrzne piękno, idealne ciało?

Czym jest sukces? Kariera, wielu przyjaciół, zadowolenie z siebie i z życia?

2. Selektywna percepcja

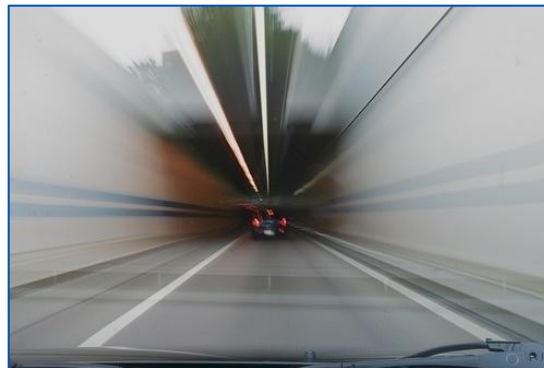
(szukanie drzazgi w oku)



2. Selektywna percepcja

(szukanie drzazgi w oku)

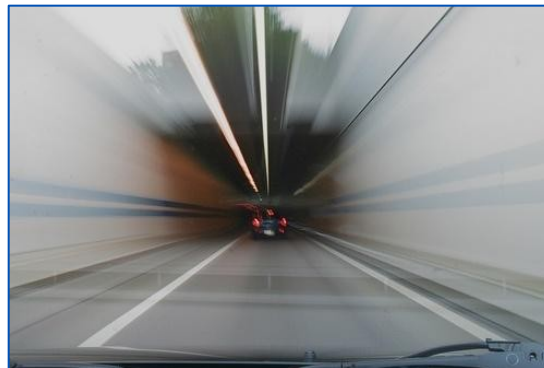
Wydarzenie	Ocena selektywna	Alternatywna ocena
Dobry znajomy nie przyszedł na Twoje urodziny.	“Jestem niepopularny”	???
Ludzie stojący w grupce śmieją się. Jeden z nich spogląda na Ciebie.	“Oni śmieją się ze mnie!”	???



2. Selektywna percepcja

(szukanie drzazgi w oku)

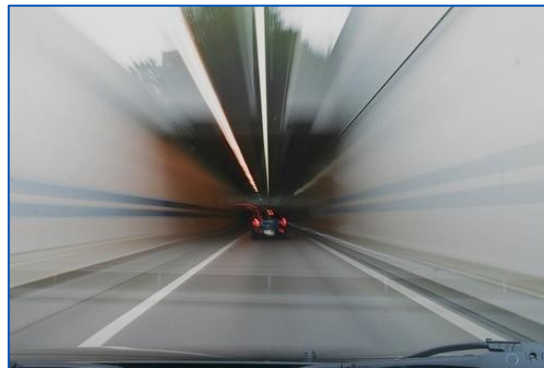
Wydarzenie	Ocena selektywna	Alternatywna ocena
Dobry znajomy nie przyszedł na Twoje urodziny.	“Jestem niepopularny”	Brakowało mi go, ale impreza była świetna, inni znajomi przyszli i naprawdę dobrze się bawili.
Ludzie stojący w grupce śmieją się. Jeden z nich spogląda na Ciebie.	“Oni śmieją się ze mnie!”	???



2. Selektywna percepcja

(szukanie drzazgi w oku)

Wydarzenie	Ocena selektywna	Alternatywna ocena
Dobry znajomy nie przyszedł na Twoje urodziny.	“Jestem niepopularny”	Brakowało mi go, ale impreza była świetna, inni znajomi przyszli i naprawdę dobrze się bawili.
Ludzie stojący w grupce śmieją się. Jeden z nich spogląda na Ciebie.	“Oni śmieją się ze mnie!”	Ci ludzie przypadkiem na mnie patrzą lub pomylili mnie z kimś innym.



2. Selektywna percepcja

(szukanie drzazgi w oku)

Wydarzenie	Ocena selektywna	Alternatywna ocena
Dobry znajomy nie przyszedł na Twoje urodziny.	“Jestem niepopularny”	Brakowało mi go, ale impreza była świetna, inni znajomi przyszli i naprawdę dobrze się bawili.
Ludzie stojący w grupce śmieją się. Jeden z nich spogląda na Ciebie.	“Oni śmieją się ze mnie!”	Ci ludzie przypadkiem na mnie patrzą lub pomylili mnie z kimś innym.

Uwaga!: Unikaj nadmiernego analizowania zachowania innych. Może być wiele wytłumaczeń danej sytuacji.

3. Czytanie w myślach

???

3. Czytanie w myślach

Sytuacja: Podczas gdy prezentujesz swoje pomysły na konferencji zespołu, dwóch kolegów szepcze do siebie.

Czytanie w myślach:

???

3. Czytanie w myślach

Sytuacja: Podczas gdy prezentujesz swoje pomysły na konferencji zespołu, dwóch kolegów szepcze do siebie.

Czytanie w myślach:

“Oni szepczą o mnie – moje pomysły są złe!”

3. Czytanie w myślach

Sytuacja: Podczas gdy prezentujesz swoje pomysły na konferencji zespołu, dwóch kolegów szepcze do siebie.

Czytanie w myślach:

“Oni szepczą o mnie – moje pomysły są złe!”

Czujesz się bardzo niekomfortowo i pozwalasz aby koledzy sprawiali że czujesz się niepewnie, Twoja pewność siebie zanika. Prawdopodobnie nie będziesz chciał prezentować żadnych swoich pomysłów na kolejnych konferencjach.

3. Czytanie w myślach

Sytuacja: Podczas gdy prezentujesz swoje pomysły na konferencji zespołu, dwóch kolegów szepcze do siebie.

Czytanie w myślach:

“Oni szepczą o mnie – moje pomysły są złe!”



Uzasadnione? NIE!

Zatem: Co mogę pomyśleć zamiast tego?

3. Czytanie w myślach

Co mogę pomyśleć zamiast tego??

???

3. Czytanie w myślach

Co mogę pomyśleć zamiast tego??

“Wszyscy inni mnie słuchali, niektórzy nawet patrzyli na mnie przyjaźnie, kiwając głową z aprobatą. Tych dwóch znajomych rozmawia ze sobą cały czas. Poza tym, nie mogę wiedzieć o czym oni wtedy rozmawiali. Może po prostu się cieszyli, że to nie oni musieli prezentować.

3. Czytanie w myślach

Co mogę pomyśleć zamiast tego??

“Wszyscy inni mnie słuchali, niektórzy nawet patrzyli na mnie przyjaźnie, kiwając głową z aprobatą. Tych dwóch znajomych rozmawia ze sobą cały czas. Poza tym, nie mogę wiedzieć o czym oni wtedy rozmawiali. Może po prostu się cieszyli, że to nie oni musieli prezentować.

Jakie efekty daje taka myśl?

Moje zdolności nie są zależne od zachowania innych ludzi. Mam satysfakcję, że wziąłem udział, jestem zadowolony ze swojego wkładu i na pewno będę prezentował coś innego w przyszłości.

3. Czytanie w myślach

“Czytanie negatywnych myśli”: Nie pozwól sobie uwierzyć, że Twój własny negatywny obraz samego siebie jest automatycznie podzielany przez innych.

Choć uważam się za brzydkiego, bezwartościowego człowieka, inni niekoniecznie myślą o mnie tak samo.



Czy próby odczytania myśli innych w jakikolwiek sposób Ci pomagają?

Korzyści? Zagrożenia?

3. Czytanie w myślach

“Czytanie negatywnych myśli”: Nie pozwól sobie uwierzyć, że Twój własny negatywny obraz samego siebie jest automatycznie podzielany przez innych.

Choć uważam się za brzydkiego, bezwartościowego człowieka, inni niekoniecznie myślą o mnie tak samo.



Czy próby odczytania myśli innych w jakikolwiek sposób Ci pomagają?

Korzyści? Zagrożenia?

- Gdybyśmy mieli rację, moglibyśmy dostosować nasze zachowanie (np. trzymać się z dala od „wrogów”)...
- Jeśli bylibyśmy w błędzie, narazilibyśmy się na niepotrzebny stres.

3. Czytanie w myślach

“Czytanie negatywnych myśli”: Nie pozwól sobie uwierzyć, że Twój własny negatywny obraz samego siebie jest automatycznie podzielany przez innych.

Choć uważam się za brzydkiego, bezwartościowego człowieka, inni niekoniecznie myślą o mnie tak samo.



Czy próby odczytania myśli innych w jakikolwiek sposób Ci pomagają?

Korzyści? Zagrożenia?

➤ Gdybyśmy mieli... mogliśmy dostosować... zachowanie (np. trzymać... dala od „wrogów”)...

Mało prawdopodobne

➤ Jeśli bylibyśmy w błędzie, narazilibyśmy się na niepotrzebny stres.

4. Porównywanie się z innymi ludźmi

Nieustannie porównujemy się do innych. Ogromną różnicę jednak stanowi to, *co i z kim porównujemy* oraz w jaki sposób!



4. Porównywanie się z innymi ludźmi

Nieustannie porównujemy się do innych. Ogromną różnicę jednak stanowi to, *co i z kim porównujemy* oraz w jaki sposób!

Jeśli zawsze wypadasz gorzej w porównaniach ponieważ ideał jest poza zasięgiem lub kiedy porównanie jest niesprawiedliwe, Twoja samoocena ucierpi.



Przykłady niesprawiedliwych porównań?

Przykłady niesprawiedliwych porównań?

- Młoda dziewczyna porównuje swój wygląd do wyglądu super modelek z magazynów (profesjonalny makijaż, retusz zdjęć itd.)

Przykłady niesprawiedliwych porównań?

- Młoda dziewczyna porównuje swój wygląd do wyglądu super modelek z magazynów (profesjonalny makijaż, retusz zdjęć itd.)

Film: Niesprawiedliwe porównanie



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>

Przykłady niesprawiedliwych porównań?

- Młoda dziewczyna porównuje swój wygląd do wyglądu super modelek z magazynów (profesjonalny makijaż, retusz zdjęć itd.)
- Młody pracownik porównuje swoje umiejętności do założyciela firmy (większe doświadczenie zawodowe, możliwe różnice w edukacji itd.)

Przykłady niesprawiedliwych porównań?

- Młoda dziewczyna porównuje swój wygląd do wyglądu super modelek z magazynów (profesjonalny makijaż, retusz zdjęć itd.)
- Młody pracownik porównuje swoje umiejętności do założyciela firmy (większe doświadczenie zawodowe, możliwe różnice w edukacji itd.)
- Student cierpi kiedy jego najlepszy przyjaciel jest dobry z przedmiotów ścisłych, nie zauważa wtedy swoich zalet i mocnych stron i lekceważy to, w czym jest dobry (np. języki obce lub sport)

Przykłady niesprawiedliwych porównań?

- Młoda dziewczyna porównuje swój wygląd do wyglądu super modelek z magazynów (profesjonalny makijaż, retusz zdjęć itd.)
- Młody pracownik porównuje swoje umiejętności do założyciela firmy (większe doświadczenie zawodowe, możliwe różnice w edukacji itd.)
- Student cierpi kiedy jego najlepszy przyjaciel jest dobry z przedmiotów ścisłych, nie zauważa wtedy swoich zalet i mocnych stron i lekceważy to, w czym jest dobry (np. języki obce lub sport)

Ponadto: Aby ocenić pozornie „doskonały życiorys” kogoś innego, uwzględnij **wszystkie** aspekty jego życia

“Idealne życie”...?

Czy znasz te 5 osób?

Co oni mają wspólnego?



“Idealne życie”...?

Czy znasz te 5 osób?

Co oni mają wspólnego?



Robbie Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... sława, bogactwo, atrakcyjność, sukces???

“Idealne życie”...?

Czy znasz te 5 osób?

Co oni mają wspólnego?



Robbie Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

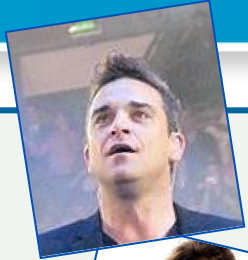
Robert de
Niro

David
Beckham

... sława, bogactwo, atrakcyjność, sukces???

Zgadza się, ale: Wszyscy z nich mieli/mają problemy psychiatryczne.

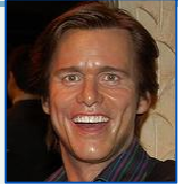
“Idealne życie”...?



Robbie Williams stał się sławny jako członek zespołu „Take That” i opuścił go przez nadużywanie narkotyków. Później odnosił sukcesy jako piosenkarz. W lutym 2007 roku leczony klinicznie z powodu depresji i uzależnienia od leków.



Catherine Zeta-Jones, nagrodzona Oscarem aktorka, zgłosiła się na leczenie choroby afektywnej dwubiegunowej do kliniki psychiatrycznej w 2011 roku po kilku poważnych stratach, zarówno zawodowych, jak i osobistych.



Bohater wielu komedii - Jim Carrey cierpiał przez długi czas na ciężką depresję. Początkowo leki przeciwdepresyjne pomagały mu funkcjonować. Obecnie przerwał ich stosowanie i z sukcesem wykorzystuje inne strategie (np. zbilansowana dieta, psychoterapia).



W młodości amerykański aktor i zdobywca Oscara - Robert de Niro był tak nieśmiały, że ledwo mógł przebywać z innymi ludźmi bez palpacji serca i pocących się dłoni. Dzisiaj jest uważany za jednego z najlepszych aktorów swoich czasów.



Brytyjska gwiazda piłki nożnej, David Beckham cierpi na zaburzenia obsesyjno- kompulsyjne. Ma duże trudności kiedy przedmioty w jego otoczeniu są nieuporządkowane lub nie są ułożone symetrycznie. W wywiadzie powiedział, że to poważnie wpływa na niego, bo objawy zaburzenia pochłaniają dużą część jego czasu i prowadzą do konfliktów z innymi ludźmi.

Kwestionowanie idoli



Niesprawiedliwe porównania z rzekomo „idealnymi” ludźmi, sprawia, że Twoja samoocena się obniża.

Krytyczne kwestionowanie pozorów:

Np. Co ta osoba zrobiła, aby tak wyglądać? Jakich rzeczy mogłaby zazdrościć Tobie ta osoba?

Czym w ogóle jest perfekcja?



- *Czy znasz osobę idealną?*

Czym w ogóle jest perfekcja?



- *Czy znasz osobę idealną?*
 - Papież, prezydent, laureat nagrody Nobla....?
 - Każdy człowiek ma jakieś wady i niedociągnięcia
 - Ludzie, którzy wyglądają perfekcyjnie lub doskonale się wysławiają, mogą wydawać się nudni lub onieśmielający - a nawet, że ukrywają mroczne sekrety

Czym w ogóle jest perfekcja?



- *Czy znasz osobę idealną?*
 - Papież, prezydent, laureat nagrody Nobla....?
 - Każdy człowiek ma jakieś wady i niedociągnięcia
 - Ludzie, którzy wyglądają perfekcyjnie lub doskonale się wystawiają, mogą wydawać się nudni lub onieśmielający - a nawet, że ukrywają mroczne sekrety
- *Nie stawiaj sobie bezwzględnych wymagań, takich jak:*
 - “Zawsze muszę dobrze wyglądać!”
 - “Zawsze muszę uchodzić za mądrego!”
 - “Zawsze muszę wykonać swoją pracę perfekcyjnie!”

Czym w ogóle jest perfekcja?



- *Czy znasz osobę idealną?*
 - Papież, prezydent, laureat nagrody Nobla....?
 - Każdy człowiek ma jakieś wady i niedociągnięcia
 - Ludzie, którzy wyglądają perfekcyjnie lub doskonale się wystawiają, mogą wydawać się nudni lub onieśmielający - a nawet, że ukrywają mroczne sekrety
- *Nie stawiaj sobie bezwzględnych wymagań, takich jak:*
 - “Zawsze muszę dobrze wyglądać!”
 - “Zawsze muszę uchodzić za mądrego!”
 - “Zawsze muszę wykonać swoją pracę perfekcyjnie!”
- *“Nie mogę się pomylić!”*
 - Szacuje się, że poziom błędu 5% jest zupełnie naturalny i normalny, nawet przy wykonywaniu monottonnych czynności. Błądzić jest rzeczą ludzką!

Czym w ogóle jest perfekcja?



- *Żadne rzetelne badanie naukowe nie daje 100% pewności*
- Jeśli wynik jest pewny w 95%, naukowcy twierdzą, że jest „istotny” i na razie będzie uważany za poprawny – ale w żadnym wypadku nie będzie uważany za całkowitą prawdę.

Czym w ogóle jest perfekcja?



- *Żadne rzetelne badanie naukowe nie daje 100% pewności*
- Jeśli wynik jest pewny w 95%, naukowcy twierdzą, że jest „istotny” i na razie będzie uważany za poprawny – ale w żadnym wypadku nie będzie uważany za całkowitą prawdę.
- *Dążenie do perfekcji może człowieka unieszczęśliwić i napawać lękiem*
 - W rezultacie wielu muzyków dających koncerty, od których oczekuje się perfekcji, odczuwa lęk przed występem.

Co z tym zrobić?!

???

Co zrobić? Zmienić perspektywę!

- Spróbuj zmniejszyć nadmierne wymagania względem siebie i mieć bardziej sprawiedliwe oczekiwania.
- Aby to zrobić, pomocne będzie obserwowanie siebie, z perspektywy innej osoby. Ułatwi to dokonanie bardziej realistycznej oceny własnego zachowania.

Czy byłąś dla innej osoby tak samo surowy jak dla siebie?

Przykłady własnych doświadczeń???

Wskazówki jak zmniejszyć depresyjny nastrój/ poprawić samoocenę I

???

Wskazówki jak zmniejszyć depresyjny nastrój/ poprawić samoocenę I

- Każdego wieczoru zapisz lub pomyśl o kilku pozytywnych rzeczach (maksymalnie 5) które zdarzyły się w ciągu dnia. Następnie odtwórz je w swoim umyśle.



Wskazówki jak zmniejszyć depresyjny nastrój/ poprawić samoocenę I

- Każdego wieczoru zapisz lub pomyśl o kilku pozytywnych rzeczach (maksymalnie 5) które zdarzyły się w ciągu dnia. Następnie odtwórz je w swoim umyśle.
- Przyjmij komplementy i zapisz je. Ich lista może służyć jako zasoby w gorszych chwilach.



Wskazówki jak zmniejszyć depresyjny nastrój/ poprawić samoocenę I

- Każdego wieczoru zapisz lub pomyśl o kilku pozytywnych rzeczach (maksymalnie 5) które zdarzyły się w ciągu dnia. Następnie odtwórz je w swoim umyśle.
- Przyjmij komplementy i zapisz je. Ich lista może służyć jako zasoby w gorszych chwilach.
- Pomyśl o sytuacjach, w których czułeś się naprawdę dobrze i postaraj się je zapamiętać wszystkimi zmysłami (wzrokiem, dotykiem, węchem...), być może pomocne będzie zajrzenie do albumu fotograficznego.



Wskazówki jak zmniejszyć depresyjny nastrój/ poprawić samoocenę II

- Rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność – najlepiej te, które możesz robić z innymi (np. wyjście do kina, na kawę)



Wskazówki jak zmniejszyć depresyjny nastrój/ poprawić samoocenę II

- Rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność – najlepiej te, które możesz robić z innymi (np. wyjście do kina, na kawę).
- Aktywność fizyczna (przynajmniej 20 minut dziennie) – nie przeforsuj się za bardzo – np. idź na energiczny spacer lub pobiegać.



Wskazówki jak zmniejszyć depresyjny nastrój/ poprawić samoocenę II

- Rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność – najlepiej te, które możesz robić z innymi (np. wyjście do kina, na kawę).
- Aktywność fizyczna (przynajmniej 20 minut dziennie) – nie przeforsuj się za bardzo – np. idź na energiczny spacer lub pobiegać.
- Słuchaj swojej ulubionej (radosnej) muzyki
- ...



- Moduł: Nastrój -

Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauczania:

Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauczania:

- Bądź świadomy depresyjnych zniekształceń myślenia i spróbuj je modyfikować (patrz ulotka).

Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauczania:

- Bądź świadomy depresyjnych zniekształceń myślenia i spróbuj je modyfikować (patrz ulotka).
- Zastosuj przynajmniej niektóre ze wskazówek żeby poprawić i ustabilizować swój nastrój. Spróbuj, to nie boli!

Zastosowanie w życiu codziennym

Cele nauczania:

- Bądź świadomy depresyjnych zniekształceń myślenia i spróbuj je modyfikować (patrz ulotka).
- Zastosuj przynajmniej niektóre ze wskazówek żeby poprawić i ustabilizować swój nastrój. Spróbuj, to nie boli!
- W przypadku ciężkich objawów depresji, skontaktuj się ze swoim terapeutą prowadzącym, psychologiem lub psychiatrą.

Pytania?

???



Historia hrabiego...

...Udało mu się dożyć sędziwego wieku. Był koneserem życia. Hrabia nigdy nie wychodził z domu nim nie włożył garści fasoli do swojej kieszeni. Nie robił tego, aby je zjadać. Zabierał je dlatego, że chciał liczyć wyjątkowe momenty podczas dnia.

Za każdą pozytywną rzecz, jaka go spotkała tego dnia – rozmowa z kimś na ulicy, uśmiech jego żony, pyszny posiłek, dobre cygaro, cień drzew w słoneczne popołudnie, lampka dobrego wina -za wszystko co sprawiło przyjemność dla zmysłów, wyciągał po jednej fasolce z prawej kieszeni i wkładał do lewej. Czasami były to dwie lub trzy fasolki.

Wieczorami siadał w domu i liczył fasolki, które były w jego lewej kieszeni. Delektował się tymi chwilami. Przynosiły mu na myśl wspaniałe momenty, których doświadczył w ciągu dnia i dały mu poczucie szczęścia. Nawet te wieczory, w których zliczył tylko jedną fasolkę, był to dla niego sukces i dzień zaliczał do udanych – sprawiało to, że życie było warte przeżycia

Dziękujemy za uwagę!

Bilder in diesem Modul wurden mit Genehmigung der Autoren, in der nachfolgenden Tabelle. Die vollständige Liste ist auf www.uke.de/ verfügbar.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source / Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cycler	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way.../Ich bin halt so geboren....
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik