

Praca domowa do sesji treningowej

Atrybucje



Wprowadzenie

Atrybucje = własne wnioski na temat przyczyn zdarzeń (np. przypisywanie winy)
Zasadniczo, możliwe są trzy przyczyny – wszystkie są często używane w atrybucjach:

1. Ja
2. Inni
3. Okoliczności/sytuacja

Przykład: Oblałeś/aś test na prawo jazdy

Możliwe przyczyny...

... Ja	Byłem/am bardzo zdenerwowany/a i nie byłem/am dostatecznie przygotowany/a
... Inni	Egzaminator był bardzo surowy
... Okoliczności lub przypadek	To była trudna trasa i był duży ruch

Dlaczego to robimy?

Badania wykazały, że wiele [*choć nie wszyscy*] osób z zaburzeniem osobowości borderline mają tendencję do...

- redukowania wyjaśnień sytuacji do pojedynczych przyczyn
- zrzucania całej winy za wydarzenia na siebie
- przywiązywania mniejszej wagi do okoliczności/przypadku

Wada: Taki styl atrybucji często sprawia, że ocena sytuacji jest jednostronna i nierealistyczna.



Cele kształcenia

Powinniśmy starać się patrzeć realistycznie na sytuacje życia codziennego.

- Często pomijamy fakt, że to samo wydarzenie może mieć wiele różnych przyczyn (zwłaszcza gdy w grę wchodzi silne emocje, takie jak złość czy smutek). Ponadto w przypadku danego wydarzenia może występować wiele przyczyn jednocześnie.
- Przemyśl kilka możliwości, które mogą być zaangażowane w zaistnienie sytuacji (szczególnie Ja / Inni / Okoliczności)!



Ćwiczenie

Pomyśl o negatywnym wydarzeniu z zeszłego tygodnia (może to być na przykład, stres, smutek, rozczarowanie...)

Co się stało? (np. "Przyjaciółka cię wystawiła.")

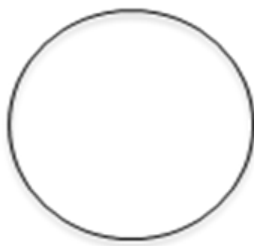
Jak sobie to tłumaczyłeś/aś? (np. "Ona myśli, że jestem nudny/a.")

Jakie są konsekwencje takiego wyjaśnienia? (np. "Jestem smutny/a i czuję się niekochany/a.")

Jak inaczej mógłbyś/mogłabyś to wyjaśnić? Napisz poniżej interpretację, która będzie uwzględniała różne przyczyny wydarzenia (ty, inni i okoliczności). Zacznij od okoliczności! (np. "Pewnie wyskoczyło jej coś ważnego; poza tym, ja też się czasem spóźniam.")

Jak oceniasz rozkład różnych przyczyn? Podziel odpowiednio "ciasto".

Sytuacja / Okoliczności



Inni

Ja

Praca domowa do sesji treningowej

Ruminacje i Katastrofizowanie



Wprowadzenie

Ruminacje (przeżuwanie) = sposób myślenia, w którym myśli nieustannie krążą wokół tego samego problemu bez znalezienia rozwiązania (= myśli na bieżni).

Desperackie poszukiwanie idealnego rozwiązania uniemożliwia nam faktyczne rozwiązanie problemu. Dzieje się tak, ponieważ nie myślimy o tym, co konkretnie możemy zrobić, aby rozwiązać problem.

Katastrofizowanie = tendencja do ciągłego myślenia o tym, jak straszna i niebezpieczna jest sytuacja, a także skupianie się na możliwości wystąpienia negatywnych wydarzeń w przyszłości. Prawdopodobieństwo, że te wydarzenia dojdą do skutku, jest mocno przeszacowane.



Cele kształcenia

- Przeżuwanie nie pomaga w rozwiązywaniu problemów; nie znajdziesz odpowiedzi
- Spróbuj przełamać błędne koło przeżuwania za pomocą ćwiczeń opisanych poniżej!
- Zwracaj uwagę na swoje myśli i zadaj sobie pytanie, czy masz nawyk „katastrofizowania”. Spróbuj znaleźć realistyczne dowody przemawiające za i przeciw twoim założeniom.



Ćwiczenia na ruminacje

Ćwiczenie 1: wyślij sygnał stop

Jedną z metod zakłócania przeżuwania jest mówienie sobie głośno lub w głowie: „przestań”, kiedy pojawiają się ruminacje. Wsprzyj to wewnętrznymi obrazami (np. wyobrażając sobie znak stop) lub zaciśnij pięść.

Ten sposób nie działa u każdego. Kontynuuj używanie go tylko wtedy, gdy uzyskasz pozytywne wyniki!

Ćwiczenie 2:

Odliczaj w dół odejmując 7. Zaczynaj od 1084!

Ćwiczenie 3: Ćwiczenie ruchowe

Alternatywnie, skuteczne może być również uprawianie sportu lub ćwiczenia fizyczne: napinaj i rozluźniaj jeden mięsień po drugim

Lub wykonaj ćwiczenie:

1. Wstań
2. Obróć lewe ramię w prawo
3. Obróć prawe ramię w lewo
4. Podnieś nogę
5. Obróć nogę

Czy możesz nadal ruminować wykonując to ćwiczenie?

Ćwiczenie 4: Umów się ze sobą!

Zamiast od razu poddawać się ruminowaniu, zapisz swoje myśli i umów się ze sobą na 15-minutowe ruminowanie w uzgodnionym późniejszym czasie (np. o 20:00).

To ćwiczenie pokazuje, że myśli nie są wszechmocne. Często „spotkanie” zostaje zapomniane, ponieważ silna potrzeba ruminacji jest spowodowana głównie przez czynniki sytuacyjne (np. ból głowy lub stres). Jeśli te (sytuacyjne) czynniki ustaną, pragnienie nie będzie tak silne i będzie można je łatwiej przewyciężyć.



Ćwiczenia na katastrofizowanie

Katastrofizowanie [znajdź swoje własne przykłady]		
Przykład	Katastrofizowanie	Inne oceny <i>Argumenty za i przeciw?</i>
Mój szef nie przywitał się ze mną dziś rano	Powie mi, że nie jest zadowolony z mojej pracy. W końcu mnie zwolni. Nigdy więcej nie znajde pracy...	Czy on w ogóle mnie widział; może miał po prostu zły dzień? Biorac pod uwagę moje ostatnie osiągnięcia, wiem, że nie ma powodu byc ze mnie niezadowolony. ...

Praca domowa do sesji treningowej

Empatyzowanie I



Wprowadzenie

Czasami przeceniamy „mowę ciała” lub w pośpiechu odgadujemy, co ktoś myśli lub zamierza.

Gesty i mimika mogą oczywiście być ważnymi wskazówkami do oceny sytuacji lub osoby. Należy jednak starać się zebrać jak najwięcej innych informacji (w przeciwnym razie łatwo wpadniemy w konflikty międzyludzkie).

Jak mogę empatyzować z inną osobą?

Przykład: Osoba krzyżuje ramiona. Dlaczego?

- **Znajomość osoby:** Czy osoba jest nieśmiała lub arogancka?
- **Otoczenie/sytuacja:** Kiedy ktoś krzyżuje ramiona zimą, może być mu zimno.
- **Samoobserwacja:** Przy jakich okazjach ja krzyżuję ramiona? (Uwaga!: Nie wyciągaj wniosków jedynie na podstawie swoich doświadczeń!)
- **Mimika twarzy:** Czy osoba wygląda na złą / przyjazną itp.?

Wpływ nastroju na percepcję

Twój własny nastrój ma wpływ na to, jak interpretujesz mimikę twarzy! Jeśli jesteś w złym nastroju, możesz założyć, że inni ludzie myślą o Tobie negatywnie.

Przykłady:

- Pełen zrozumienia uśmiech lekarza może być rozumiany jako wyśmiewanie się.
- Skupione i zamyślane spojrzenie terapeuty jest odbierane jako wrogość.

Dlaczego to robimy?

Badania wykazały, że wiele [choć nie wszyscy] ludzie z zaburzeniem osobowości borderline nie mają trudności z rozpoznawaniem emocji innych, jednak...

- ... często błędnie interpretują neutralną mimikę twarzy jako negatywne emocje, takie jak złość lub wstręt, i...
- ... czasami są zbyt pewni swoich atrybucji dotyczących tych ekspresji.

Konsekwencje: Często wyczuwają odrzucenie i reagują na nie (np. wycofanie się lub gniewne zachowanie). To z kolei może powodować problemy, w tym odrzucenie przez innych.

Opis przypadku:

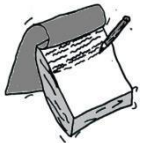
Wydarzenie: Przy stoisku z mięsem w supermarkecie Magda ma wrażenie, że inni ludzie dziwnie na nią patrzą i dochodzi do wniosku, że myślą, że jest gruba.

Ale!: Magda nieustannie przewiduje odrzucenie przez wszystkich i jest bardzo niepewna w sytuacjach społecznych. Ale jeśli już, to właśnie jej niezręczna reakcja przyciąga uwagę.



Cele kształcenia

- Wyraz twarzy i gesty to ważne wskazówki dotyczące tego, co czuje dana osoba. Ale łatwo mogą wprowadzać w błąd!
- Nasz aktualny nastrój wpływa na naszą percepcję; zwłaszcza gdy jesteśmy zestresowani, zwykle postrzegamy nasze otoczenie przez pryzmat naszych uczuć (np. wrogość, gdy się boimy; poczucie bycia kochanym, gdy jesteśmy w euforii).



Ćwiczenie 1

Sytuacje/mowa ciała, które prawdopodobnie nadinterpretuję:

Przykład: Pewnego dnia inny pacjent w klinice obrzucił mnie dziwnym spojrzeniem. Na koniec okazało się, że strasznie bolał go wtedy ząb i nie miało to w ogóle nic wspólnego ze mną.

Ćwiczenie 2

Wpływ czynników zewnętrznych na samopoczucie i myślenie

Pomyśl o krótko- i długoterminowym wpływie różnych czynników (np. alkoholu, kawy) na Twoje myślenie. Jaki wpływ mają te czynniki na twoje postrzeganie innych ludzi?

Czynniki	Efekt? Czy staję się agresywny, smutny, nerwowy, wesoły? Inne możliwe reakcje...? <i>np.: „Kawa sprawia, że czuję się bardziej skoncentrowany/a i łatwiej jest mi skupić się na tym, co mówią inni. Z drugiej strony, często jestem podenerwowany/a i pobudzony/a, kiedy piję ją rano na czczo; Czasami staję się naprawdę nieznosny/a”.</i>
Stres	
Alkohol	
Narkotyki	
Pogoda/oświetlenie	
Deprywacja snu	

Praca domowa do sesji treningowej

Odkrywanie pozytywów



Wprowadzenie

Wiele [*choć nie wszyscy*] ludzi z zaburzeniem osobowości borderline ma tendencję do koncentrowania się na negatywnych informacjach płynących z otoczenia. To może mieć negatywny wpływ na nastrój i samopoczucie.

Akceptowanie pozytywnego feedbacku:

- *Wyraź radość z powodu komplementu*
 - Nawet jeśli nie uważasz, że na to zasługujesz w tym momencie—ktoś inny wydaje się tak myśleć!
- *Nigdy nie odrzucaj komplementów*
 - nie reaguj lekceważącymi uwagami na swój temat lub nie dawaj komplementów, aby odwrócić uwagę od siebie. Zamiast tego „znoś komplement”!
- *Spójność*
 - tj. czy twoje słowa pasują do twojego tonu, wyrazu twarzy i gestów?



Znoszenie negatywnego feedbacku:

- Przyjmij bardziej wyważony pogląd na krytykę i podchodź do niej pozytywnie: czego jeszcze mogę się nauczyć? Może niektóre jej aspekty są prawdą, a poza tym mam już tego świadomość i mogę nad tym popracować.
- Nie generalizuj („Ma na myśli tylko określone zachowanie, a nie całą moją osobę!”)

Odkrywaj pozytywy

- W sytuacjach, w których czujesz się niekomfortowo lub jesteś pogrążony/a w negatywnych myślach, spróbuj znaleźć więcej pozytywnych myśli. Przypomnij sobie wydarzenia z przeszłości, które poszły dobrze.
Przykład: „Tym razem nie wyszło, ale co z tego? Już wcześniej rozwiązałem/am bardzo trudne problemy, takie jak...”
- Odkryj coś pozytywnego w tej sytuacji!
Przykład: „Poproszę znajomego o pomoc, nauczę się czegoś nowego i następnym razem będę mógł/a rozwiązać problem samodzielnie...”

Cele kształcenia

- Nawet jeśli jest ciężko: spróbuj zaakceptować komplementy i sam/a komplementuj siebie od czasu do czasu!
- Praktykuj zwracanie uwagi na pozytywy w codziennym życiu. Oraz: *Co możesz wyciągnąć z trudnej sytuacji na przyszłość?*
- Pozostań realistą! Tu nie chodzi o wybielanie sytuacji!
Ale! Nie wszystko jest zawsze po prostu złe, nawet jeśli na początku może się tak wydawać!



Ćwiczenie 1

Bądź świadomy/a swoich mocnych stron

1. Pomyśl o swoich mocnych stronach

W czym jestem dobry/a? Za co mnie chwalono? (np., „jestem uzdolniony/a technicznie”)

2. Wyobraź sobie konkretną sytuację:

Kiedy i gdzie? Co konkretnie zrobiłem/am lub kto to docenił? (np.,

“W zeszłym tygodniu pomogłam przyjacielowi udekorować jego mieszkanie i bardzo mu w tym pomogłam.”...)

3. Opisz to!

Regularnie zapisuj, kiedy coś poszło dobrze lub dostałeś/aś za coś komplement (np. w zeszycie). Czytaj to regularnie i dalej rozszerzaj listę. Kiedy poczujesz się bezwartościowy/a lub przegrany/a, wróć do tych wspomnień.

Ćwiczenie 2

Spróbuj dostrzec pozytywne aspekty lub znaczenie także w trudnych wydarzeniach! Jeśli masz z tym trudności, poproś innych (przyjaciół, rodzinę, terapeutę) o wsparcie.

Sytuacja:

Pozytywne aspekty:

Praca domowa do sesji treningowej

Empatyzowanie II

Źródła informacji służące do opisu innej osoby:

1. Język: to nasz najważniejszy środek komunikacji. Ton (np. sarkazm) oraz dobór słów (arogancki, rzeczowy itp.) może powiedzieć wiele o osobie.

Ale! Istnieje różnica między tym, co ludzie mówią, a tym, co naprawdę myślą. Często ludzie mówią szybko, nie myśląc, a to, co mówią, różni się od tego, co naprawdę mają na myśli. Niektórzy ludzie przekazują niewiele emocji podczas rozmowy - mimo to mogą być emocjonalni wewnątrz (np. ludzie cierpiący na chorobę Parkinsona).

2. Gesty/mowa ciała:

- Gesty i postawa mogą podkreślać słowa; na przykład grożenie pięścią, machanie ręką podczas witania się, pochylanie głowy podczas modlitwy.
- Pośrednie sygnały są często znaczące: dzika gestykulacja może sugerować zdenerwowanie (należy jednak pamiętać o różnicach kulturowych); garbienie się może być oznaką niskiej pewności siebie.

Ale! Mowa ciała może nas zmylić!

Przykłady:

- Ktoś może robić „dobrą minę do złej gry”
- Zniekształcenie postawy może sprawić, że osoba pewna siebie będzie wydawać się niepewna.

3. Oświadczenia pisemne: Poważniej traktujemy to, co jest napisane, niż to, co zostało powiedziane!

Ale!

- Czasami ludzie „czytają między wierszami”, co może prowadzić do błędnych wniosków!
- Badanie wykazało, że zarówno piszący e-maile, jak i ich odbiorcy są pewni, że dobrze rozumieją ton wiadomości e-mail. W rzeczywistości zbieżność wynosi tylko 56% - niewiele ponad przypadek!

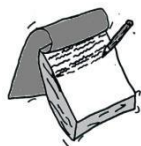
4. Wcześniejsza wiedza/tożsamość kulturowa: Znajomość kultury lub grupy etnicznej ułatwia zrozumienie jej członków. Każda kultura ma swoje własne wartości i etykę.

Ale! Poszczególne osoby często różnią się od tego, co mówią stereotypy grupowe.



Cele kształcenia:

- Wykorzystaj wszystkie możliwe źródła informacji, kiedy opisujesz inne osoby.
- Staraj się dostrzegać inne punkty widzenia.
- Pomyśl, co byś poczuł/a, gdybyś był/a na miejscu drugiej osoby!



Ćwiczenie

Przyjmowanie perspektywy

Użyj swojego własnego przykładu.

Twoja (nieprzyjemna) sytuacja, np. konflikt:

Co myślałeś/aś / czułeś/aś w tej konkretnej sytuacji?	
Co druga osoba mogła pomyśleć / poczuć?	
Co może pomóc Ci spojrzeć na tę sytuację z perspektywy drugiej osoby?	

Praca domowa do sesji treningowej Samoocena



Wprowadzenie

Samoocena = jak ludzie oceniają swoją wartość, np. całkowicie subiektywna ocena siebie samego. Nie musi to mieć nic wspólnego z tym, jak inni ludzie postrzegają tę osobę.

Dlaczego to robimy?

Wiele [*choć nie wszystkie*] osób z zaburzeniem osobowości borderline ma niską samoocenę.

Przykład

Wydarzenie: Przyjaciele Izy nie rozmawiają z nią tak często, jak kiedyś.

Przekonanie Izy: „Moi przyjaciele już mnie nie lubią. Jestem nieważna”

Ale! Przyjaciele Izy bardzo ją lubią, ale w tej chwili mogą być po prostu bardzo zajęci. Ponieważ wszyscy pracują lub mają rodziny, mają dużo mniej czasu niż kiedyś. Jej przekonanie obniża jej samoocenę.

Co charakteryzuje ludzi z wysoką samooceną?

- Wiara we własne umiejętności
- Akceptacja błędów lub niepowodzeń
- Chęć uczenia się (nawet z błędów)
- Pozytywna i wyrozumiała postawa wobec siebie

Źródła samooceny:

- Nikt nie ma określonej wartości samooceny; może się ona różnić w różnych dziedzinach życia.
- Istnieje znacząca różnica, gdy patrzymy tylko na swoje wady (puste półki w szafce), czy też zwracamy uwagę na nasze mocne strony i możliwości (wypełnione półki).

Wewnętrzny krytyk:

= ciągła samokrytyka

→ Często *Twoim największym wrogiem jesteś ty sam!*

- Samokrytyka jest często kojarzona z myśleniem typu „wszystko albo nic”: Wewnętrzny krytyk jest bardzo surowy - nie ma odcieni szarości!
- Typowe zwroty „wewnętrznego krytyka”: „Dziś znowu wyglądasz okropnie!”, „Ponieważ późno odebrałaś córkę ze szkoły, jesteś złą matką”. itp.

Jak mogę sobie z tym radzić?

- Świadomie obserwuj, co mówi „wewnętrzny krytyk”.
- Kwestionuj jego wypowiedzi. Czy to naprawdę zgadza się z faktami (czy moja przyszłość zostanie zrujnowana na zawsze z powodu jednego egzaminu)? Zapytaj znajomych, czy się z tym zgadzają.
- Kiedy pojawiają się negatywne myśli (samokrytyka), świadomie zatrzymaj się i powiedz krytykowi: „Zamknij się!” (lub „Spadaj!” „Nie obchodzi mnie, co powiesz!”). To zatrzymanie się pomaga „dobrym”, bardziej pozytywnym myślom wyjść na pierwszy plan.

Uwaga! Nie próbuj tłumić powtarzających się negatywnych myśli (np. wyrzutów, takich jak „Ty głupku!”, „Przegrywie!”), Ponieważ to tylko je wzmocni.

→ Zastanów się, czy twoje myśli są naprawdę uzasadnione, lub odwracaj uwagę, robiąc coś przyjemnego.



Cele kształcenia:

- Na poczucie własnej wartości ma wpływ wiele różnych dziedzin życia. Dlatego nie patrz tylko na „puste półki”!
- Posłuchaj, co mówi twój wewnętrzny krytyk i kwestionuj jego wypowiedzi!
- Tłumienie myśli nie pomaga, ale sprawia, że negatywne myśli stają się jeszcze silniejsze.



Ćwiczenia

Przyjmowanie perspektywy

Pomocne może być również spojrzenie na siebie z perspektywy kogoś innego; jakie pozytywne aspekty odkryłaby w tobie inna osoba?

(odwołaj się również do ćwiczenia z przyjmowania perspektywy z sesji szkoleniowej Empatyzowanie II)

Jakie mocne strony i pozytywne cechy mogą u Ciebie zauważyć inne osoby?

Praca domowa do sesji treningowej

Wyciąganie wniosków



Wprowadzenie

Często oceniamy albo podejmujemy decyzje bez rozważenia (lub bez możliwości rozważenia) wszystkich istotnych informacji.

- **Powody/Zalety:** oszczędza czas, możemy wydawać się zdeterminowani i kompetentni dla innych („zła decyzja jest lepsza niż brak decyzji”).
- **Wady:** ryzyko podjęcia błędnych decyzji z potencjalnie negatywnymi konsekwencjami ...

Powinniśmy dążyć do złotego środka między bardzo pochopnymi decyzjami a nadmierną dokładnością. Ważne jest, aby zawsze oceniać konsekwencje.

Dlaczego to robimy?

Wiele [*ale nie wszystkie*] osób z zaburzeniem osobowości borderline ma skłonność do pochopnego wyciągania wniosków i impulsywnych zachowań.

- Może to prowadzić do błędnych decyzji lub pośpiesznych działań, których później będą żałować.
- Dlatego ważne jest, aby brać pod uwagę jak najwięcej informacji, a także konsultować się z innymi, zwłaszcza gdy zdarzenie może mieć daleko idące konsekwencje.

Przykład:

Wydarzenie: Ola odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.

Natychmiastowe przekonanie Oli: Mój syn ma kłopoty w szkole, prawdopodobnie zrobił coś złego. Zawiodłam jako mama.

Ale! To wcale nie jest oczywiste o czym nauczyciel chce porozmawiać z Olą. Może chce porozmawiać o pomocy w zorganizowaniu letniego szkolnego grilla.

Cele kształcenia:



- Gdy decyzje są ważne i niosą ze sobą poważne konsekwencje, nie powinniśmy działać pochopnie, ale szukać dalszych informacji („rozegraj to ostrożnie”).
- Wymieniaj poglądy z innymi, zwłaszcza gdy decyzje są kluczowe lub mają poważne konsekwencje.
- Jednak w przypadku wydarzeń o mniejszym znaczeniu, decyzje mogą być szybkie (np. smak jogurtu, rodzaj ciasta, numery loterii).
- Błądzenie jest rzeczą ludzką: pamiętaj, że możliwe jest, że się mylisz.



Ćwiczenie

Pośpieszne decyzje / działania / oceny, które podjąłem/am (i być może żałowałem/am). Jakie są alternatywne oceny lub działania?

Przykład: Twój partner jeszcze nie zadzwonił

Szybka ocena. On już mnie nie kocha i mnie zostawi.

Działanie: Dzwonienie ze złością, wyrzutem

Inne wytłumaczenia: On/ona teraz się stresuje; chciałby zadzwonić ale zostawił telefon komórkowy u znajomego.

Praca domowa do sesji treningowej

Nastrój



Wprowadzenie

Nastrój depresyjny może się przejawiać poprzez różne objawy takie jak smutek, obawa przed odrzuceniem, lęk, problemy ze snem, wycofanie...

Ale!: Depresyjny styl myślenia może być zmieniony poprzez konsekwentny trening! Na przykład, pomocna może być tak zwana terapia poznawczo – behawioralna, która obejmuje między innymi poznawczą restrukturyzację.

Jednak, wymagane jest aby ćwiczenia były wykonywane regularnie i przez długi okres czasu.

Dlaczego to robimy?

Wiele [*ale nie wszystkie*] osób z zaburzeniami psychicznymi ma niekorzystne wzorce myślenia, które mogą sprzyjać rozwojowi obniżonego nastroju lub depresji. Depresja jest bardzo często spotykanym zaburzeniem, towarzyszącym zaburzeniu osobowości borderline.

Niekorzystne wzorce myślenia w depresji:

1. Nadmierna generalizacja:

Wydarzenie: Niewłaściwie użyłeś/aś obcego słowa, nie rozumiesz artykułu w gazecie.

Nadmierna generalizacja: “Jestem głupi/a!”

Bardziej adekwatna ocena: “Inni też nie zawsze wszystko rozumieją. Czy w ogóle jestem zainteresowany/a tym tematem?”

Ponieważ! Nikt nie jest idealny. Jeśli od czasu do czasu źle użyjesz jakiegoś słowa, nie oznacza to, że nie potrafisz się w ogóle wysłowić. Każda osoba jest złożona i wszyscy mamy swoje mocne i słabe strony.

2. Selektywna percepcja

Wydarzenie: Przyjaciel nie przychodzi na twoje przyjęcie urodzinowe.

Selektywna percepcja: “Jestem taki/a niepopularny/a”

Alternatywna ocena: „Tęsknię za nim, ale impreza nadal jest super, przyszli inni przyjaciele”.

Uwaga! Sytuacja może mieć wiele wyjaśnień. Pamiętaj o pozytywnych rzeczach i nie szukaj „drzazgi w oku”.

3. Czytanie w myślach

Nie pozwól sobie wierzyć, że Twój własny (negatywny) obraz siebie jest podzielany przez innych ludzi. Tylko dlatego, że uważasz się za bezwartościowego/a, brzydkiego/a itp., nie oznacza, że inni ludzie się z tym zgadzają!

Oraz! Nie ma sensu “czytać w myślach,” ponieważ nigdy nie możemy być absolutnie pewni co inni o nas myślą!

4. Porównywanie się z innymi

Nieustannie porównujemy się z innymi. Jednak sposób, w jaki się porównujemy i z kim się porównujemy, robi wielką różnicę! Jeśli zawsze wypadasz źle w porównaniach, ponieważ ideał jest nieosiągalny lub porównanie jest bardzo niesprawiedliwe, ucierpi na tym twoja samoocena.

Oraz: Aby ocenić pozornie „doskonałe biografie”, uwzględnij wszystkie dziedziny życia! Zapytaj rzekomych idoli (patrz ćwiczenie 2).

5. Perfekcjonizm:

- Czasami mamy wobec siebie bardzo wysokie wymagania, a jednocześnie jesteśmy bardziej tolerancyjni wobec innych ludzi!
- Spróbuj zredukować przesadne wymagania wobec siebie i miej sprawiedliwsze oczekiwania.
- Aby to zrobić, pomocne może być przyjrzenie się sobie z punktu widzenia innej osoby: *Czy byłbyś/byłabyś tak surowy/a dla kogoś innego, jak dla siebie?*



Cele kształcenia:

- Każdy od czasu do czasu popełnia błędy! → Nie generalizuj na podstawie jednej niedoskonałości!
- Istnieje różnica między moim postrzeganiem siebie a sposobem, w jaki inni mnie widzą: tylko dlatego, że uważam się za bezwartościowego/ą, brzydkiego/ą itp., nie oznacza, że inni też tak myślą!
- Nie porównuj się zbytnio do innych ludzi (nawet „szczęśliwcy” mają słabości)! Nikt nie jest doskonały!

Wskazówki dotyczące wychodzenia z depresyjnych nastrojów (przydatne tylko wtedy, gdy są konsekwentnie stosowane):

- Każdego wieczoru zapisz lub pomyśl o kilku pozytywnych rzeczach (około 5) które zdarzyły ci się w ciągu dnia. Następnie odtwórz je w swoim umyśle.
- Przyjmuj komplementy i zapisuj je, aby móc wykorzystać je jako zasoby w trudnych czasach!
- Pomyśl o sytuacjach, w których czułeś/aś się naprawdę dobrze i postaraj się zapamiętać je wszystkimi zmysłami (wzrok, dotyk, węch...), jeśli to możliwe zrób to przy pomocy albumu ze zdjęciami.
- Rób rzeczy, które naprawdę lubisz - najlepiej razem z innymi (np. chodzenie do kina, do kawiarni).
- Ćwicz (co najmniej 20 minut), ale nie forsuj się zbyt mocno. Na przykład idź na energiczny spacer lub idź pobiegać.

- Słuchaj swoich ulubionych (wesołych) piosenek



Ćwiczenie

W dalszej części zostaniesz poproszony/a o wykonanie kilku ćwiczeń stanowiących uzupełnienie ostatniej sesji. Ma to służyć jako inspiracja i powinno być wykonywane regularnie...

Nadmierna generalizacja [znajdz swoje własne przykłady]		
Wydarzenie	Depresyjna ocena	Bardziej pomocna ocena
Zapomniałem/am o wizycie u dentysty	Jestem kompletnie nieodpowiedzialny/a	Ten tydzień był bardzo pracowity i byłem/am generalnie zestresowany/a. To zdarza się też innym ludziom, umówię się ponownie



Ćwiczenie: Kwestionowanie idoli!

Pomyśl o osobie, którą podziwiasz. Krytycznie kwestionuj sposób, w jaki się prezentuje!

np. Ile wysiłku wkłada ta osoba w swój wygląd? Jakie rzeczy mogą sprawić, że ta osoba będzie Ci zazdrościć?
