



Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére

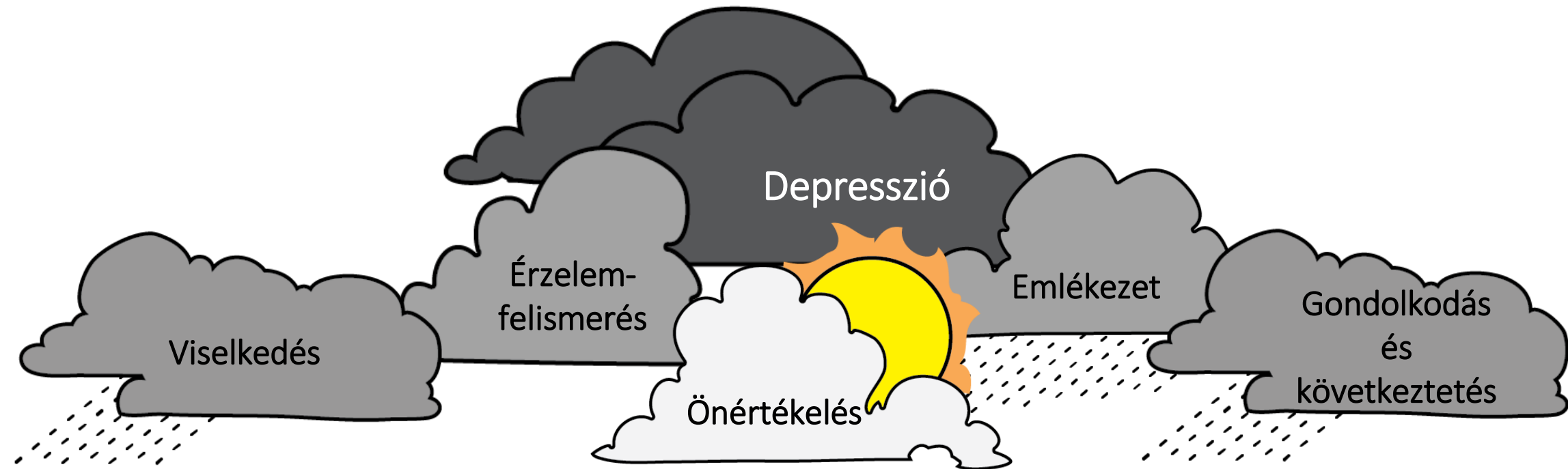


D-MKT: Műhold-pozíció





A mai téma





A legutóbbi ülés

- Foglalkozott az ülés után az ott elhangzottakkal? Hogyan?
- Vannak kérdései? Be tud számolni sikerekről?



Mai téma

D-MKT 4 – Önértékelés



Mit jelent az önértékelés?





Mit jelent az önértékelés?

- Az az *érték*, amelyet a személy önmagához rendel





Mit jelent az önértékelés?

- Az az *érték*, amelyet a személy *önmagához* rendel
- A személy *szubjektív* önmegítélése





Mit jelent az önértékelés?

- Az az *érték*, amelyet a személy *önmagához* rendel
- A személy *szubjektív* önmegítélése
- Független attól, hogy mások hogyan ítélnék meg minket





Melyek a magas önértékelésű személyek ismertetőjegyei?

- Hang: ???
- Mimika/gesztusok: ???
- Testtartás: ???





Közvetlenül megfigyelhető

- Hang: tiszta, jól érthető, megfelelő hangerő
- Mimika/gesztusok: szemkontaktus; gesztusok használata a lényeg hangsúlyozására
- Testtartás: egyenes, kihúzott, laza





Közvetlenül megfigyelhető

- Hang: tiszta, jól érthető, megfelelő hangerő
- Mimika/gesztusok: szemkontaktus; gesztusok használata a lényeg hangsúlyozására
- Testtartás: egyenes, kihúzott, laza



A magabiztos viselkedés is begyakorolható! “Fake it ‘til you make it” (Venus Williams)



Gyakorlat

Most álljon fel, kérem, és húzza ki magát! Tolja ki a mellkasát! Húzza hátra a vállát és emelje fel a fejét! Maradjon ebben a testhelyzetben néhány másodpercig!





Gyakorlat

Most álljon fel, kérem, és húzza ki magát! Tolja ki a mellkasát! Húzza hátra a vállát és emelje fel a fejét! Maradjon ebben a testhelyzetben néhány másodpercig!

Mit vesz észre? Változott valami?





Közvetlenül nem megfigyelhető





Közvetlenül nem megfigyelhető

- Saját képességekbe vetett bizalom





Közvetlenül nem megfigyelhető

- Saját képességekbe vetett bizalom
- A hibák és a kudarcok elfogadása (anélkül, hogy leértékelnénk önmagunkat)





Közvetlenül nem megfigyelhető

- Saját képességekbe vetett bizalom
- A hibák és a kudarcok elfogadása (anélkül, hogy leértékelnénk önmagunkat)
- A saját személyünkre való reflektálás képessége és a tanulásra való nyitottság (akár a hibákból is)





Közvetlenül nem megfigyelhető

- Saját képességekbe vetett bizalom
- A hibák és a kudarcok elfogadása (anélkül, hogy leértékelnénk önmagunkat)
- A saját személyünkre való reflektálás képessége és a tanulásra való nyitottság (akár a hibákból is)
- Önmagunkhoz való pozitív hozzáállás, pl. önmagunk megdicsérése sikerek esetén





Az önértékelés forrásai





Az önértékelés forrásai

- Az önértékelés mértéke nem állandó, hanem a különböző életterületeket illetően eltérő lehet.





Az önértékelés forrásai

- Az önértékelés mértéke nem állandó, hanem a különböző életterületeket illetően eltérő lehet.
- A leglényegesebb az, hogy vajon csak a gyengeségeinkre koncentrálnunk (az „üres polcokra”) vagy az erősségeinkre és készségeinkre is (a „teli polcokra”)?





Az alacsony önértékelésű emberek...

- ... hajlamosak csak az üres polcokra figyelni („csődtömeg vagyok“)



Csődtömeg!



Az alacsony önértékelésű emberek...

- ... hajlamosak csak az üres polcokra figyelni („csődtömeg vagyok“)
- ... hajlamosak általánosítani önmaguk megítélése során („értéktelen vagyok“)



Csődtömeg!



Az alacsony önértékelésű emberek...

- ... hajlamosak csak az üres polcokra figyelni („csődtömeg vagyok“)
- ... hajlamosak általánosítani önmaguk megítélése során („értéktelen vagyok“)
- ... alig tesznek különbséget a személy egésze és a viselkedése között (valami nem sikerült = csődtömeg)



Csődtömeg!



Feltárni mindent...

*Jó hallgatóság vagyok;
ézsben tartom a
születésnapokat; örömmel
segítek másoknak; hűséges
vagyok ...*

*Jelenleg munkanélküli
vagyok; megbuktam a
vizsgán...*

*Elégedett vagyok a
hajammal és a bőrömmel,
de egy kicsit alacsony
vagyok...*

Kapcsolatok

Munka

Sport

Szabadidő

Megjelenés

Hobbik

*Nem tudom elkapni a
labdát; nem tudok messzire
dobni; jól táncolok és
örömöm lelem benne ...*

*Ügyesen rendezem be a
lakásom; élvezem, ha
másoknak főzhetek...*

*Megbízható kórustag
vagyok; jó a ritmusérzésem...*





Feltárni mindent...

*Jó hallgatóság vagyok;
észben tartom a
születésnapokat; örömmel
segítek másoknak; hűséges
vagyok ...*

*Jelenleg munkanélküli
vagyok; megbuktam a
vizsgán...*

*Elégedett vagyok a
hajammal és a bőrömmel,
de egy kicsit alacsony
vagyok...*

Kapcsolatok

Munka

Sport

Szabadidő

Megjelenés

Hobbik

*Nem tudom elkapni a
labdát; nem tudok messzire
dobni; jól táncolok és
örömöm lelem benne ...*

*Ügyesen rendezem be a
lakásom; élvezem, ha
másoknak főzhetek...*

*Megbízható kórustag
vagyok; jó a ritmusérzésem...*

Mely területekre kellene jobban odafigyelnie? Milyen rejtett kincseket találhatna ott?



Észben tartani az erősségeinket
„Hogyan találhatok rá az elveszett kincseimre?”



Észben tartani az erősségeinket „Hogyan találhatok rá az elveszett kincseimre?”

A feltételezés, ami ennek útjában állhat: „Az öndicséret bűdös!”



Észben tartani az erősségeinket „Hogyan találhatok rá az elveszett kincseimre?”

1. Vegye figyelembe az erősségeit:

Miben vagyok ügyes? Mivel kapcsolatban kaptam dicséreteket? Mit szeretnek mások bennem? Mi az, amiben már most is sikeres vagyok?

Pl.: Jó a kezügyességem ...



Észben tartani az erősségeinket „Hogyan találhatok rá az elveszett kincseimre?”

1. Vegye figyelembe az erősségeit:

Miben vagyok ügyes? Mivel kapcsolatban kaptam dicséreteket? Mit szeretnek mások bennem? Mi az, amiben már most is sikeres vagyok?

Pl.: Jó a kezügyességem ...

2. Képzелjen el egy konkrét szituációt:

Hol és mikor? Pontosán mit csináltam akkor, és ki volt az, aki megerősített?

Pl.: Tegnap segítettem egy barátomnak a lakásfelújításban ...



Észben tartani az erősségeinket „Hogyan találhatok rá az elveszett kincseimre?”

1. Vegye figyelembe az erősségeit:

Miben vagyok ügyes? Mivel kapcsolatban kaptam dicséreteket? Mit szeretnek mások bennem? Mi az, amiben már most is sikeres vagyok?

Pl.: Jó a kezügyességem ...

2. Képzелjen el egy konkrét szituációt:

Hol és mikor? Pontosán mit csináltam akkor, és ki volt az, aki megerősített?

Pl.: Tegnap segítettem egy barátomnak a lakásfelújításban ...

3. Írja le!

Rendszeresen írja le és egészítse ki a listát! Rossz időkben olvassa át újra!

Pl.: Írja le, ha jól sikerült valami, vagy amikor valaki megdicséri ...



Másokkal összehasonlítva



Másokkal összehasonlítva

Gyakran hasonlítja össze magát másokkal?

Ha igen, kivel?

Hogyan teljesít ezekben az összehasonlításokban?



Másokkal összehasonlítva

Gyorsan és észrevétlenül hasonlítjuk magunkat össze másokkal. Mindez normális.

Az, hogy kivel és milyen területen hasonlítjuk össze magunkat, befolyásolhatja önértékelésünket:

- Ha az összehasonlítás során mindig „Ön húzza a rövidebbet” (mivel ami ideális lenne, az elérhetetlen, vagy mivel az összehasonlítás nem méltányos), az önértékelése csorbát fog szenvedni.





Példák a nem méltányos összehasonlításra?

- Olyan személyek, akik a megjelenésüket hírességek vagy influenszerek képeivel (melyeket gyakran retusálnak) hasonlítják össze



Példák a nem méltányos összehasonlításra?

- Olyan személyek, akik a megjelenésüket hírességek vagy influenszerek képeivel (melyeket gyakran retusálnak) hasonlítják össze
- Alkalmazottak, akik a cégalapítóhoz mérik a saját eredményeiket (több munkatapasztalat, más képzettség, stb.)



Példák a nem méltányos összehasonlításra?

- Olyan személyek, akik a megjelenésüket hírességek vagy influenszerek képeivel (melyeket gyakran retusálnak) hasonlítják össze
- Alkalmazottak, akik a cégalapítóhoz mérik a saját eredményeiket (több munkatapasztalat, más képzettség, stb.)
- Továbbá: Minden életterületet vegyen figyelembe, amikor egy látszólag „tökéletes” életutat mér fel ...



Mi a közös ebben az 5 személyben?

Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele





Mi a közös ebben az 5 személyben?



Robbie Williams

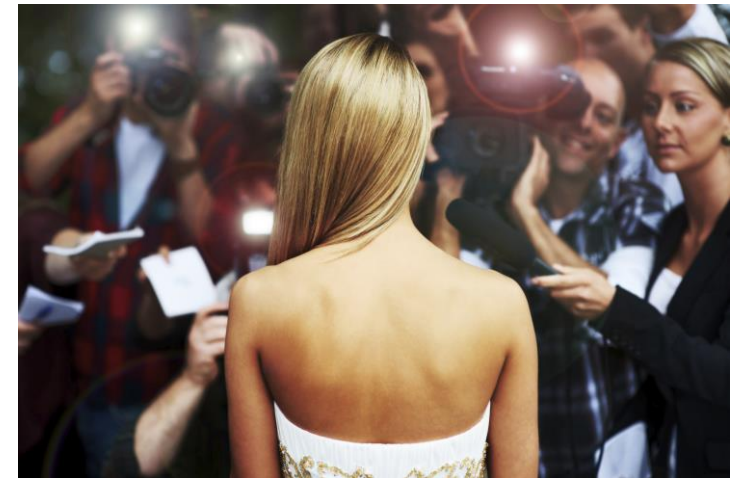
Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele

... híres, gazdag, vonzó, sikeres???





Mi a közös ebben az 5 személyben?



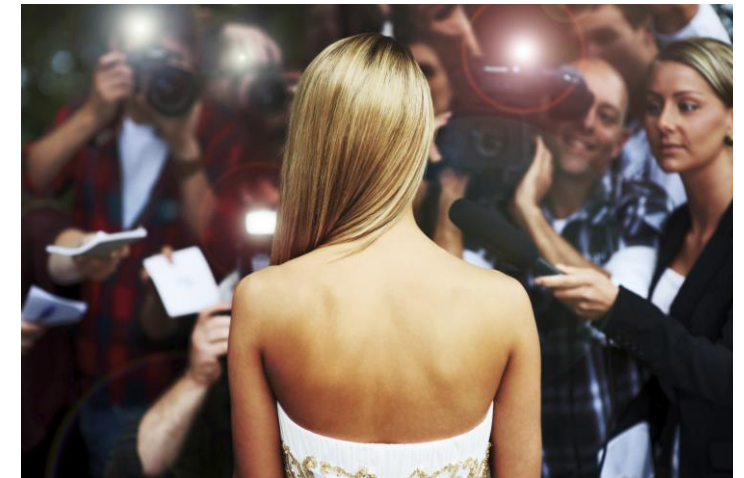
Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele



... híres, gazdag, vonzó, sikeres???

DE: Az itt felsorolt valamennyi hírességnek van vagy volt pszichés problémája.





„Tökéletes élet...?”

Robbie Williams a "Take That" együttes tagjaként vált híressé, amelyet idővel droghasználat miatt ott kellett hagynia. Később énekesként kezdett sikeres karrierbe. 2007 februárjában **gyógyszerfüggőség és depresszió** miatt kórházba került.

Billie Eilish egy többszörösen díjazott amerikai énekes-dalszövegíró, aki szenvedéseit a dalaiban is megjeleníti. Depresszióban szenved, interjúiban pedig **öngyilkossági gondolatokról, szorongásról és magányosságról** is beszámolt. Bury a friend című dalában elárulja, hogy néha önmaga ellenségének érzi saját magát.

A humorista és színész **Jim Carrey** sokáig **súlyos depresszióban** szenvedett. Eleinte az antidepresszáns gyógyszerek segítettek számára túljutni a nehéz időszakokon. Ma már sikerrel alkalmaz más stratégiákat is (pl. kiegyensúlyozott étrendet és pszichoterápiát) a depressziója kezelésére.

J.K. Rowling, a kedvelt Harry Potter című könyvsorozat írója is **depresszióval** küzdött. Ezt az élményét részben az ifjú varázslók izgalmas történeteiben dolgozza fel. Így könyvében a lélekrabló dementorok a depressziós gondolatok könyörtelenségét szimbolizálják.

Adele, a világhírű brit énekes-dalszövegíró fia, Angelo születése után **szülés utáni depresszióban** szenvedett, válása után pedig **szorongással** küzdött. Ezen tapasztalatait egyik albumában is feldolgozta.



Tökéletesség – túl magas mérce?





Tökéletesség – túl magas mérce?

- „Nem hibázhatok.”





Tökéletesség – túl magas mérce?

- „Nem hibázhatok.”
- Ez biztosan így van? El tudja olvasni a következő szöveget?





Tökéletesség – túl magas mérce?

- Tökéletesség – túl magas mérce!
- Ez a szöveg azt kívánja meggyőzni Önnel, hogy bárki hibázhat. Bár a hibákat felszámoltuk, Ön mégis el tudja olvasni. Heti medencegömbök, hogy hibázzon. Az eredményén ze meglehetősen változat.





Tökéletesség – túl magas mérce?

- Még monoton munka közben is normális egy 5%-os hibaaarány.
Tévedni emberi dolog!
- A tökéletességre törekvés boldogtalansághoz és szorongáshoz vezet.
 - Például zenészek vagy versenysportolók- akikkel szemben a tökéletes teljesítmény az elvárás- a kudarctól való félelem következményeként pszichés zavarokkal küzdhetnek.





Tippek a hangulat és az önértékelés javításához

???



Tippek a hangulat és az önértékelés javításához

- Örömnapló: minden este jegyezze fel azokat a dolgokat, amelyek jól sikerültek! Idézza fel őket gondolatban!
- Fogadja el a dicséreteket és a lehető legrövidebben jegyezze fel őket, hogy a nehéz időszakokban elő tudja venni azokat (mint egy tartalékot)!
- Gyakran azok a dolgok, amelyek feketén-fehéren papírra vannak vetve, sokkal reálisabbnak tűnnek, mint a puszta emlékek, melyek rossz hangulatban nem érhetőek el megbízhatóan és pontatlanok lehetnek.





Tippek a hangulat és az önértékelés javításához

- Pozitív tevékenységek: Végezzen olyan tevékenységeket, amelyek jó hatással vannak Önre – lehetőség szerint más személyekkel együtt (pl. nézzenek meg egy filmet, menjenek el kávézni vagy sétálni)!
- Fizikai aktivitás (legalább 20 perc) –ami nem kínszenvedés– lehetőleg kardió gyakorlatok erőnléti gyakorlatokkal kombinálva.
- Hallgassa meg a kedvenc, jó hangulatú zenéjét!
- Használja a COGITO applikációt!



Szemponatok a tanuláshoz



Szemponatok a tanuláshoz

- Az önértékelés azt az értéket jelenti, amelyet egy személy *önmagának* tulajdonít.



Szemponatok a tanuláshoz

- Az önértékelés azt az értéket jelenti, amelyet egy személy *önmagának* tulajdonít.
- Igyekezzen figyelembe venni önértékelésének azon aspektusait is, melyek különböző életterületekhez kapcsolódnak (munka, szabadidő, kapcsolatok, stb.), és erősítse meg ezeket!



Szemponatok a tanuláshoz

- Az önértékelés azt az értéket jelenti, amelyet egy személy *önmagának* tulajdonít.
- Igyekezzen figyelembe venni önértékelésének azon aspektusait is, melyek különböző életterületekhez kapcsolódnak (munka, szabadidő, kapcsolatok, stb.), és erősítse meg ezeket!
- Keresse meg elfeledett erősségeit és trenírozza magát egy kiegyensúlyozottabb önkép elérésére, például egy örömnapló napi vezetésével!



Szemponatok a tanuláshoz

- Az önértékelés azt az értéket jelenti, amelyet egy személy *önmagának* tulajdonít.
- Igyekezzen figyelembe venni önértékelésének azon aspektusait is, melyek különböző életterületekhez kapcsolódnak (munka, szabadidő, kapcsolatok, stb.), és erősítse meg ezeket!
- Keresse meg elfeledett erősségeit és trenírozza magát egy kiegyensúlyozottabb önkép elérésére, például egy örömnapló napi vezetésével!
- Amikor összehasonlítja önmagát másokkal, próbáljon méltányos lenni! Ne hasonlítsa magát össze hírességekkel (vagy látszólag tökéletes ismerősökkel)!



Házi feladat: Egy gróf története...



... aki nagyon-nagyon megöregedett, mivel igazán élvezte az életet. Soha nem hagyta el a házát anélkül, hogy egy maréknyi bab ne lett volna a zsebében. Nem azért csinálta ezt, hogy elragcsálhassa ezeket a babokat. Nem! Azért hordozta magával őket, hogy jobban észre tudja venni és számon tudja tartani a nap folyamán történt csodálatos dolgokat.

Minden pozitív pillanatot követően, amit a nap során megtapasztalt – például egy barátságos beszélgetés az utcán, felesége mosolya, egy finom étel, egy jó szivar, egy árnyékos hely a déli kánikulában, egy pohár jó bor –, és minden olyan dolog után, ami kellemesen hatott az érzékeire, áthelyezett egy babszemet a jobb kabátzsebéből a bal kabátzsebébe. Időnként két-három babot is átrakott egyszerre.

Esténként, otthon ülve, megszámolta a bal kabátzsebében lévő babokat. Megünnepelte ezeket a perceket. Így emlékeztette magát arra, hogy hány kellemes pillanatot tapasztalt meg aznap, és ez boldoggá tette. És még azok a napok is, amikor csak egy babot tudott megszámolni, sikeres napok voltak – ezekért megéri élni!

Forrás ismeretlen



Záró kör

- Mi volt ma Önnek a legfontosabb az elhangzottak közül?
- Melyik témával kapcsolatban lenne kedve elvégezni egy házi feladatot?



A trénerek részére

Kérjük, utaljon a feladatlapokra és az ingyenes COGITO applikációra!



www.uke.de/mkt_app





Köszönjük a figyelmet!

