

Witajcie

Trening metapoznawczy dla osób z depresją (D-MCT)

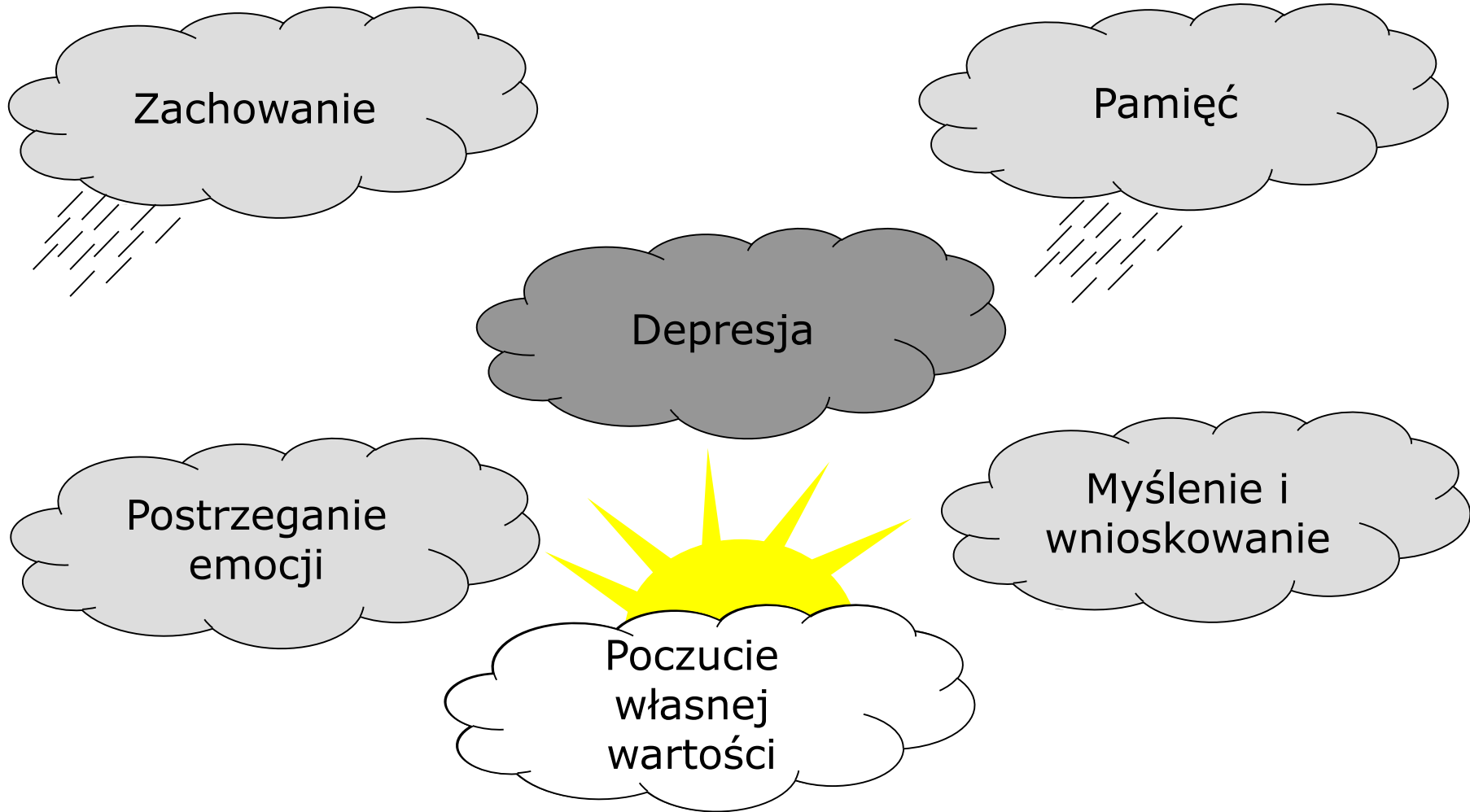
05/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Kowalski
ljelinek@uke.de

D-MCT: Pozycja satelity



Dzisiejszy temat



D-MCT Temat:



**Poczucie własnej
wartości**

Samooocena: co to jest?

cf. Potreck-Rose, 2006



Samooceana: co to jest?

cf. Potreck-Rose, 2006

- To *wartość*, którą ktoś *sobie* przypisuje.



Samooceana: co to jest?

cf. Potreck-Rose, 2006

- To *wartość*, którą ktoś *sobie* przypisuje.
- *Subiektywna* ocena swojej osoby.



Samooceana: co to jest?

cf. Potreck-Rose, 2006

- To *wartość*, którą ktoś *sobie* przypisuje.
- *Subiektywna* ocena swojej osoby.
- Nie ma nic wspólnego z tym jak inne osoby cię postrzegają.



Po czym rozpoznać ludzi z wysokim poczuciem własnej wartości?

- Głos: ???
- Mimika/gesty: ???
- Postawa: ???



Dające się zaobserwować

- Głos: jasne i zrozumiałe wypowiedzi, odpowiednia głośność
- Mimika/gesty: kontakt wzrokowy, używanie gestów przy podkreślanii tego, co się mówi
- Postawa: wyprostowana, z uniesioną głową



Niewidoczne na pierwszy rzut oka



Niewidoczne na pierwszy rzut oka

- Pewność co do własnych umiejętności.



Niewidoczne na pierwszy rzut oka

- Pewność co do własnych umiejętności.
- Akceptowanie błędów i porażek (bez dewaluowania siebie).



Niewidoczne na pierwszy rzut oka

- Pewność co do własnych umiejętności.
- Akceptowanie błędów i porażek (bez dewaluowania siebie).
- Wgląd, gotowość do uczenia się (również ze swoich błędów/porażek).



Niewidoczne na pierwszy rzut oka

- Pewność co do własnych umiejętności.
- Akceptowanie błędów i porażek (bez dewaluowania siebie).
- Wgląd, gotowość do uczenia się (również ze swoich błędów/porażek).
- Pozytywny stosunek do samego siebie, na przykład, pochwalenie siebie za sukces.



Źródła poczucia własnej wartości

Zaadaptowane z: Potreck-Rose & Jacob, 2003



Źródła poczucia własnej wartości

Zaadaptowane z: Potreck-Rose & Jacob, 2003

- Samoocena nie jest stała, raczej może różnić się w zależności od obszaru aktywności.



Źródła poczucia własnej wartości

Zaadaptowane z: Potreck-Rose & Jacob, 2003

- Samoocena nie jest stała, raczej może różnić się w zależności od obszaru aktywności.
- Ogromne znaczenie ma to czy zwracamy uwagę tylko na swoje słabości („puste półki”) czy również na swoje mocne strony i umiejętności („pełne półki”).



Osoby z niską samoocena...

Zaadaptowane z: Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... mają tendencje, żeby zwracać uwagę tylko na obszary, w których dostrzegają swoją „porażkę”.



Osoby z niską samoocena...

Zaadaptowane z: Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... mają tendencje, żeby zwracać uwagę tylko na obszary, w których dostrzegają swoją „porażkę”.
- ... mają tendencje, żeby wydawać ogólne oceny własnej wartości („jestem nic nie wart”).



Porażka!

Osoby z niską samoocena...

Zaadaptowane z: Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... mają tendencje, żeby zwracać uwagę tylko na obszary, w których dostrzegają swoją „porażkę”.
- ... mają tendencje, żeby wydawać ogólne oceny własnej wartości („jestem nic nie wart”).
- ... nie robią rozróżnienia między osobą i zachowaniem (coś się nie udało = przegrany człowiek).



Porażka!

Wszystko jest ważne...

Zaadaptowane z: Potreck-Rose & Jacob, 2003

*Dobry słuchacz;
pamięta o
urodzinach; Z
zadowoleniem
wspiera innych;
szczerzy ...*

*Podjął „złą” pracę; na
razie bezrobotny ...*

*Zadowolony ze
wzrostu i twarzy;
niezadowolony z
wagi ...*

**Relacje
międzyludzkie**

Praca

Wygląd

Sporty

Wolny czas

Hobby

*Nie potrafi złapać
piłki; nie rzuca
bardzo daleko;
dobry tancerz i ma z
tego frajdę ...*

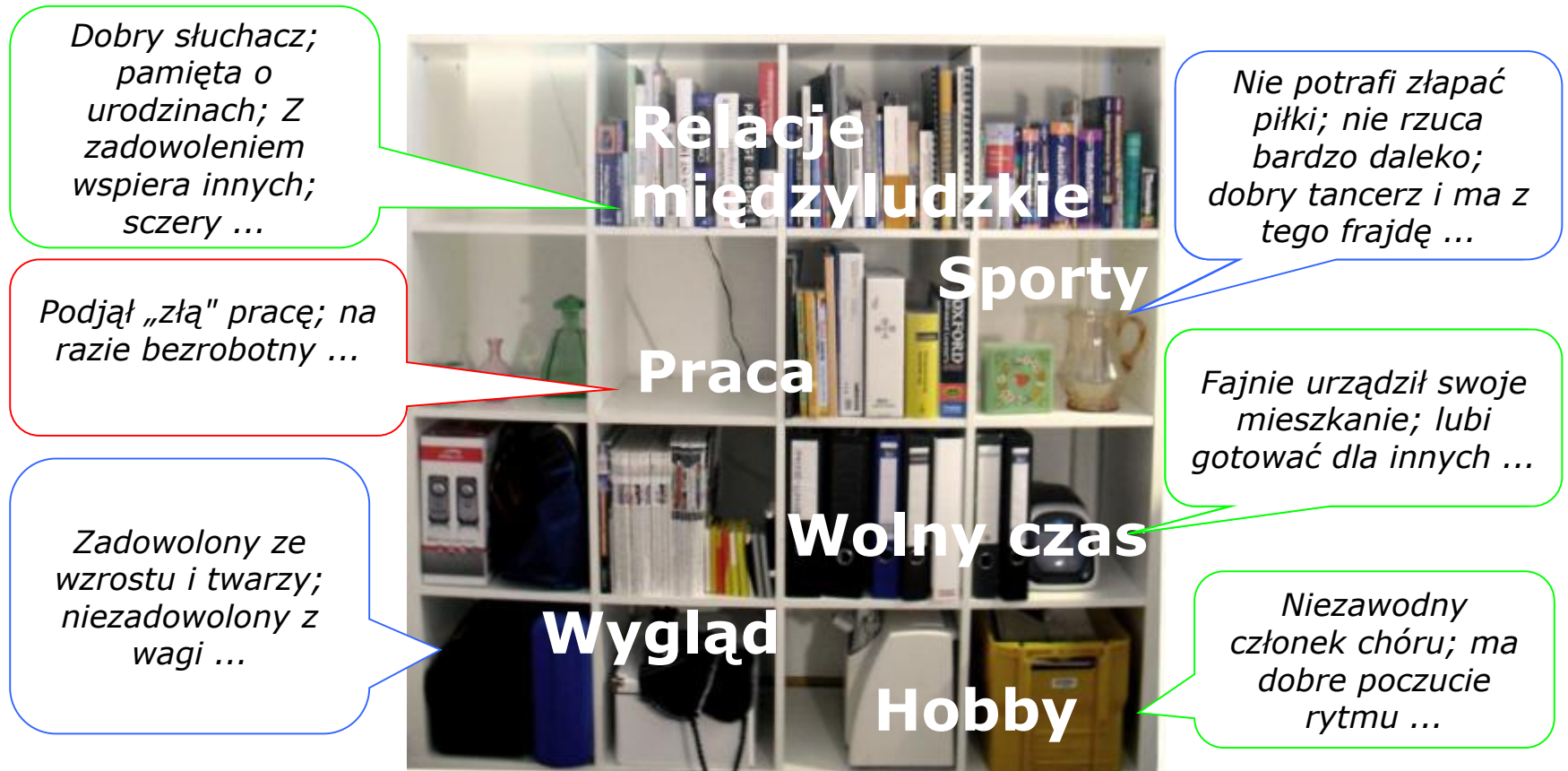
*Fajnie urządził swoje
mieszkanie; lubi
gotować dla innych ...*

*Niezawodny
członek chóru; ma
dobre poczucie
rytmu ...*



Wszystko jest ważne...

Zaadaptowane z: Potreck-Rose & Jacob, 2003



Jakim obszarom możesz poświęcić więcej uwagi?
Jakie „zagubione zalety” możesz odnaleźć?



Pamiętaj o swoich mocnych stronach
Jak sobie przypominać



Pamiętaj o swoich mocnych stronach Jak sobie przypominać

Założenie, które może w tym
przeszkadzać: „Nie wolno się
przechwalać!”



Pamiętaj o swoich mocnych stronach

Jak sobie przypominać

1. **Pomyśl swoich mocnych stronach:**
Co mi się jak dotąd udawało? Za co otrzymywałam komplementy? Co inni we mnie lubią? Co mi się już udało? Przykład: Jestem zmyślna ...



Pamiętaj o swoich mocnych stronach

Jak sobie przypominać

- 1. Pomyśl swoich mocnych stronach:**
Co mi się jak dotąd udawało? Za co otrzymywałam komplementy? Co inni we mnie lubią? Co mi się już udało? Przykład: Jestem zmyślna ...
- 2. Wyobraź sobie konkretną sytuację:**
Kiedy i gdzie? Co dokładnie zrobiłam lub kto dał mi informację zwrotną? Przykład: W zeszłym tygodniu pomogłam przyjacielowi w urządzeniu mieszkania, to była ogromna pomoc dla niej ...



Pamiętaj o swoich mocnych stronach

Jak sobie przypominać

- 1. Pomyśl swoich mocnych stronach:**
Co mi się jak dotąd udawało? Za co otrzymywałam komplementy? Co inni we mnie lubią? Co mi się już udało? Przykład: Jestem zmyślna ...
- 2. Wyobraź sobie konkretną sytuację:**
Kiedy i gdzie? Co dokładnie zrobiłam lub kto dał mi informację zwrotną? Przykład: W zeszłym tygodniu pomogłam przyjacielowi w urządzeniu mieszkania, to była ogromna pomoc dla niej...
- 3. Zapisz to!**
Regularnie uzupełniaj i poszerzaj swoją listę. W nagłych wypadkach – przeglądaj ją (np. Gdy czujesz się bezwartościowa). Przykład: Zapisuj sytuacje, w których coś ci się udało albo otrzymałaś komplement.

Porównywanie z innymi

Porównywanie z innymi

Czy często porównujesz się z innymi?

Jeśli tak, to z kim?

Jak wypadasz w tych porównaniach?

Porównywanie z innymi

cf. Potreck-Rose, 2006

Szybko i bez zastanowienia, porównujemy się z innymi. To normalne.

To z kim się porównujemy i w jakich obszarach może mieć wpływ na naszą samocenę:



- Jeśli w porównaniach zawsze wypadasz gorzej, ponieważ „ideał” jest niedosiężny albo porównanie niesprawiedliwe, wtedy twoja samoocena na tym cierpi.

Przykłady niesprawiedliwych porównań?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Młode dziewczęta, które porównują swój wygląd z modelkami w magazynach dla kobiet (modelkami, które mają swoich trenerów, profesjonalny makijaż i retuszowane zdjęcia, itd.).

Przykłady niesprawiedliwych porównań?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Młode dziewczęta, które porównują swój wygląd z modelkami w magazynach dla kobiet (modelkami, które mają swoich trenerów, profesjonalny makijaż i retuszowane zdjęcia, itd.).
- Pracownicy, którzy porównują swoje osiągnięcia z założycielem firmy (więcej doświadczenia, inne wykształcenie, etc.).

Przykłady niesprawiedliwych porównań?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Młode dziewczęta, które porównują swój wygląd z modelkami w magazynach dla kobiet (modelkami, które mają swoich trenerów, profesjonalny makijaż i retuszowane zdjęcia, itd.).
- Pracownicy, którzy porównują swoje osiągnięcia z założycielem firmy (więcej doświadczenia, inne wykształcenie, etc.).
- Dodatkowo: włączaj wszystkie obszary życia przy ocenianiu pozornie „idealnej” biografii ...

Co tych 5 ludzi ma wspólnego ze sobą?

Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham

???



Co tych 5 ludzi ma wspólnego ze sobą?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



... sławni, bogaci, atrakcyjni, odnoszący sukcesy???



Co tych 5 ludzi ma wspólnego ze sobą?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



... sławni, bogaci, atrakcyjni, odnoszący sukcesy???

ALE: Każda z tych osób ma lub miała psychologiczne problemy.



„Idealne życie...?”

Robbie Williams zyskał sławę jako członek zespołu „Take That”, który musiał w końcu opuścić z powodu nadużywania narkotyków. Później rozpoczął udaną karierę solową. W lutym 2007 roku został przyjęty do szpitala z powodu nadużywania leków i depresji.

Słynna modelka i aktorka **Marilyn Monroe** cierpiała z powodu problemów z narkotykami i alkoholem przez całą swoją karierę. W końcu, w wieku 36 lat przedawkowała leki nasenne i zmarła.

Komik i aktor **Jim Carrey** cierpiał przez wiele lat z powodu ciężkiej depresji. Na początku antydepresanty pomogły mu pokonać najgorsze okresy. Następnie przerwał leczenie antydepresantami i zaczął z sukcesami stosować inne strategie – jak wyważona dieta i psychoterapia – radzenia sobie z depresją.

W wieku 18 lat, brytyjska piosenkarka soulowa, **Amy Winehouse** zaczęła z sukcesami karierę muzyczną. Ze względu na „kompletne wyczerpanie” i używanie narkotyków przeszła przez „załamanie nerwowe” i musiała odwołać kilka koncertów w lecie 2007 roku. Cierpiała również z powodu anoreksji i bulimii. Zmarła z powodu zatrucia alkoholem.

Brytyjska gwiazda futbolu, **David Beckham** cierpi z powodu zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego. Bardzo przeżywa, gdy coś w jego otoczeniu jest nie na swoim miejscu lub niesymetrycznie ułożone. W wywiadzie Beckham przyznał, że na skutek tego często traci czas i wdaje się w konflikty interpersonalne.



Perfekcja – za wysoki standard?



Perfekcja – za wysoki standard?

- „Nie mogę się pomylić”.



Perfekcja – za wysoki standard?

- „Nie mogę się pomylić”.
- Nawet podczas prostych, powtarzalnych prac 5% błędów jest w granicach normy. Błądzić jest rzeczą ludzką!



Perfekcja – za wysoki standard?

- „Nie mogę się pomylić”.
- Nawet podczas prostych, powtarzalnych prac 5% błędów jest w granicach normy. Błądzić jest rzeczą ludzką!
- Dążenie do perfekcji może skutkować uczuciem nieszczęścia i lęku.



Perfekcja – za wysoki standard?

- „Nie mogę się pomylić”.
 - Nawet podczas prostych, powtarzalnych prac 5% błędów jest w granicach normy. Błądzić jest rzeczą ludzką!
- Dążenie do perfekcji może skutkować uczuciem nieszczęścia i lęku.
 - U wielu muzyków koncertowych, od których oczekuje się perfekcji, wykształcają się zaburzenia lękowe w związku z obawą przed porażką.



Wskazówki jak ulepszyć nastrój i samoocenę

???



Wskazówki jak ulepszyć nastrój i samoocenę

- Dziennik radości: wypisz każdego wieczoru w punktach, co udało ci się danego dnia. Myśl o tych wydarzeniach podczas zapisywania.
- Przyjmuj komplementy i zapisuj je zwięźle jak się da, by móc wrócić do nich w trudniejszych czasach (zapas!).
 - To co się zapisuje na papierze jest często dokładniej/lepiej postrzegane niż wspomnienia, które przy złym nastroju mogą być niedostępne albo mogą być niedokładne.





Wskazówki jak ulepszyć nastrój i samoocenę

- Pozytywne zajęcia: Rób rzeczy, które są dla ciebie dobre – jeśli to możliwe, razem z innymi ludźmi (np. Wyprawa do kina, pójdźcie na kawę z przyjacielem).
- Aktywność fizyczna (przynajmniej 20 minut) – żadnych tortur – na przykład ćwiczenia wytrzymałościowe jak chodzenie czy truchtanie.
- Słuchaj swojej ulubionej muzyki na „dobry nastrój”!



Poczucie własnej wartości

Podsumowanie



Poczucie własnej wartości

Podsumowanie

- Samoocena to wartość jaką ktoś *sobie* przypisuje.



Poczucie własnej wartości

Podsumowanie

- Samoocena to wartość jaką ktoś *sobie* przypisuje.
- Staraj się brać pod uwagę swoją samoocenę w różnych aspektach życia (praca, czas wolny, związki, itd.) i wzmacniać ją!



Poczucie własnej wartości

Podsumowanie

- Samoocena to wartość jaką ktoś *sobie* przypisuje.
- Staraj się brać pod uwagę swoją samoocenę w różnych aspektach życia (praca, czas wolny, związki, itd.) i wzmacniać ją!
- Szukaj zapomnianych mocnych stron i staraj się utrzymywać wyważoną samoświadomość, na przykład poprzez prowadzenie dziennika radości.



Poczucie własnej wartości

Podsumowanie

- Samoocena to wartość jaką ktoś *sobie* przypisuje.
- Staraj się brać pod uwagę swoją samoocenę w różnych aspektach życia (praca, czas wolny, związki, itd.) i wzmacniać ją!
- Szukaj zapomnianych mocnych stron i staraj się utrzymywać wyważoną samoświadomość, na przykład poprzez prowadzenie dziennika radości.
- Gdy porównujesz się z innymi staraj się być fair! Nie porównuj się na przykład z gwiazdami (choć, jak widzieliśmy, z dala od światła jupiterów te osoby mogą nie być zawsze tak idealne czy szczęśliwe).



Praca domowa: Historia hrabiego...

... dożył bardzo, bardzo późnego wieku, ponieważ był piewą życia w całym znaczeniu tego słowa. Nigdy nie opuszczał swego domu bez garści ziarenek w swojej kieszeni. Nie żuł ich. Nie, brał je ze sobą, żeby móc bardziej świadomie obserwować cudowne momenty w ciągu dnia i móc je zliczyć.

Przy każdej pozytywnej chwili, której doświadczył w ciągu dnia – na przykład przyjaznej rozmowie na ulicy, śmiejącej się kobiecie, przepysznym posiłku, dobrym cygarze, ocienionym miejscu w gorący dzień, kieliszku dobrego wina – wszystkim, co cieszyło zmysły, przekładał ziarenko ze swojej prawej kieszeni do lewej. Czasami przekładał dwa albo trzy ziarenka na raz.

Wieczorami, siadał w swoim domu i liczył ziarenka w swojej lewej kieszeni. Celebrował te minuty. Na swój sposób, przypominał sobie ile przyjemnych chwil doświadczył danego dnia i to czyniło go szczęśliwym. I nawet, gdy zdarzał się dzień, w którym mógł naliczyć tylko jedno ziarenko, to ten dzień był owocny – warto było dla niego żyć.

Dziękujemy!

