

Чому нас хвилює «самоцінність» під час депресії?

- Багато людей з депресією страждають через низьку самоцінність.

Люди з низькою самоцінністю ...

- схильні концентруватися лише на порожніх полицях, через що вважають себе «невдахами».
- схильні оцінювати свою самоцінність глобально («я нічого не вартую»).
- не відділяють людину в цілому від її поведінки (щось не вдалося = невдаха).

Самоцінність**Що таке «самоцінність»?**

- Це **цінність**, яку людина **собі** приписує.
- Самоцінність — це суб'єктивне поняття.
- Самоцінність не має нічого спільного з тим, як вас сприймають інші.

Що відрізняє людей із високою самоцінністю?**Зовнішні прояви:**

- Голос: чіткий, добре поставлений, достатньо гучний
- Міміка/жести: зоровий контакт, акцент на основні моменти жестами
- Постава: пряма, розслаблена поза, людина обернена обличчям до інших

Внутрішні прояви:

- Впевненість у своїх силах.
- Прийняття своїх помилок і поразок (не знецінюючи себе у цілому).
- Інтроспекція, готовність навчатися (навіть на помилках і невдачах).
- Позитивне ставлення до себе, наприклад похвала за успіхи.

Джерела розвитку самоцінності

- Самоцінність може змінюватися залежно від сфер діяльності.
- для нашої самоцінності вкрай важливо те, чи ми концентруємося лише на своїх слабких сторонах («порожніх полицях»), чи також на сильних сторонах і здібностях («повних полицях»).

Порівняння себе з іншими людьми

- Ми швидко порівнюємо себе з іншими, навіть не помічаючи цього, і це нормально. Те, з ким саме і в яких саме сферах ми порівнюємо себе, може вплинути на нашу самоцінність:
 - Якщо ви завжди програєте, порівнюючи себе з недосяжним «ідеалом» або якщо порівняння несправедливе, від цього страждає ваша самоцінність.

Пам'ятайте про свої сильні сторони або «як мені знайти втрачені скарби?»

Поради щодо підняття настрою та самоцінності

- Щоденник успіхів: щовечора записуйте виконані завдання. Подумки перечитуйте цей список.
- Приймайте похвалу і коротко записуйте її, щоб перечитувати у важкі моменти (зберігайте записи!). Тому що:
 - Ми часто точніше сприймаємо написане на папері, ніж спогади, які нам недоступні, коли у нас поганий настрій, та які можуть бути неточними.
- Позитивні дії: Робіть щось корисне для себе, по можливості разом з іншими людьми (наприклад, подивіться фільм, сходите у кафе чи на прогулянку).
- Займайтеся (не надто виснажливою) фізичною активністю принаймні 20 хвилин, можливо, поєднуючи кардіо з силовими тренуваннями.
- Послухайте улюблену музику для підняття настрою!
- Використовуйте безкоштовний додаток COGITO (www.uke.de/mkt_app).

Власні спостереження

На наступних сторінках містяться запропоновані вправи для підвищення самоцінності.

(1) Подумайте про свої сильні сторони:

Що мені вдається? За що мене хвалять? Що в мені подобається іншим? В яких сферах я вже досяг(ла) успіху?

Приклад

«Я вмію майструвати й водити».

Які ваші сильні сторони?

Уявіть собі конкретну ситуацію: коли й де це відбулося? Що саме я зробив(-ла) або хто мене похвалив?

Приклад

«Минулого тижня я допомогла подрузі з ремонтом». Я допоміг припаркувати машину друга у дуже вузькому паркувальному місці».

Ваша ситуація: Коли й де ви досягли успіху? Що саме ви зробили та хто вас похвалив?

(2) Записуйте випадки, коли у вас щось виходить або коли вас хвалять! У цьому вам допоможе така вправа:

Історія про графа...

... Граф дуже постарів через те, що він насолоджувався життям. Він ніколи не виходив з дому, не поклавши у кишеню жменю кавових зерен. Він брав їх з собою, не для того, щоб перекусити, а для того, щоб більш усвідомлено проживати чудові моменти впродовж дня і рахувати їх.

Коли він проживав кожен позитивний момент впродовж дня — коли обмінювався з кимось кількома словами на вулиці, бачив усміхнену жінку, куштував смачну страву, ховався у затінку у полуденну спеку, випивав келих гарного вина — він перекладав по одному кавовому зерну з правої кишені куртки у ліву. Іноді він перекладав по два-три кавові зерна за один раз.

Вечорами він сидів удома й рахував кавові зерна, які лежали у лівій кишені його куртки. Так він нагадував собі про те, скільки приємних моментів від пережив за день, і це робило його щасливим. Кожен прожитий день, навіть тоді, коли він долічувався тільки одного кавового зерна, був для нього успішним.

Невідомий автор

Впродовж наступного тижня намагайтеся перекладати зерна з правої кишені в ліву, відзначаючи кожен невеликий позитивний досвід. Увечері спробуйте пригадати, що символізують ці зерна, і запишіть спогад у щоденнику успіхів.

(3) Уявіть, що ваша самоцінність — це кілька полиць із різним вмістом ...

- Чи є полиці, про які ви на деякий час забули? Заповніть полиці на зображенні нижче відповідно до різних аспектів вашого життя.

Дозвілля	Хобі
Робота	Спорт
Зовнішній вигляд	Стосунки

- Чи є полиці, які здаються вам порожніми? Подумайте, чи можете ви подивитися на них під іншим кутом.

Приклад

«Моя полиця під назвою «Робота» майже порожня. У мене тимчасова робота, я заробляю небагато».

Яка полиця здається вам особливо порожньою?

Приклад

Яка думка була б більш корисною/збалансованою?

«Моя робота не приносить мені багато грошей, але вона все одно мені подобається, а мої колеги дуже вдячні мені».

Яка думка була б для вас більш корисною/збалансованою?

Якщо ви відчуваєте, що є полиця, яка раніше була повна, але тепер вона порожня — чи є у вас ідеї щодо того, як знову її заповнити, і що саме ви для цього зробите?

Приклад

«Раніше мені подобалося ходити на пробіжки. А зараз мені бракує мотивації. Завтра я запитав, чи є в нашому спортивному клубі група з бігу або ходьби для досвідчених спортсменів, куди можна записатися».

Що я хочу почати (знову):

(4) Уникайте несправедливих порівнянь

Звертайте увагу на ситуації, в яких ви порівнюєте себе з кимось не на свою користь.

Приклад

«У порівнянні з моїм знайомим ХУ, з мене ніякий спортсмен. Мені було б незручно тренуватися разом із ним».

Ваш приклад несправедливого порівняння:

Як це порівняння впливає на ваші емоції та поведінку?

Приклад

«Я почуваюся нездарою, мені соромно перед іншими. Я ні за що не погоджуся тренуватися з ним».

Як порівняння впливає на ваші емоції та поведінку у вашій ситуації?

Чи можете ви вигадати порівняння на вашу користь?

Приклад

«Моя подруга YZ почала займатися цим видом спорту одночасно зі мною. Є вправи, які краще вдаються в мене, а є вправи, які краще вдаються в неї».

Можете уявити порівняння на вашу користь у вашій ситуації?

Як це альтернативне порівняння впливає на ваші емоції та поведінку?

Приклад

«Я відчуваю себе впевнено і бачу наш із подругою прогрес. Я б із задоволенням тренувалася з нею частіше».

Як це альтернативне порівняння впливає на ваші емоції та поведінку у вашій ситуації?

Додаткові поради

Якщо у вас не вийде виконати завдання з першої спроби, це нормально. Ви можете залишити їх на потім, тобто після завершення тренінгу D-MCT.

(1) Чи є щось, що ви завжди хотіли спробувати?

Спробуйте підвищити самоцінність, продовжуючи заповнювати полиці:

Приклад

«Щонеділі вдень у мене завжди багато вільного часу. Нещодавно у газеті писали, що місцевий притулок для тварин шукає людей, які хочуть проводити час з собаками. Оскільки я люблю собак, я проведу свою неділю, вигулюючи їх. Мені це подобається, і я можу заповнити полицю «Дозвілля» і одночасно зробити добру

Що б ви хотіли спробувати?

(2) Ідеал — це завищений стандарт? Вчіться на дрібних помилках.

Свідомо зробіть невелику помилку і порівняйте наслідки, яких ви боялися, з фактичними.

Приклад

«Я приходжу на роботу з погано зав'язаною краваткою».

Що б ви хотіли спробувати?

Приклад**Наслідки, яких ви боїтеся:**

«Усі помітять мою помилку. З мене сміятимуться, а мій начальник насварить мене («Ти вже не дитина!»)».

Чого ви боїтеся?

Приклад**Фактичні наслідки:**

«Ніхто з моїх колег не помітив, старша колега посміхнулася і сказала, що я нагадую її чоловіка».

Який досвід ви здобули?

Огляд**Висновки з навчання**

- Самоцінність — це цінність, яку людина собі призначає.
- Намагайтеся оцінити самоцінність у різних сферах життя (робота, дозвілля, взаємовідносини тощо) та докласти всіх зусиль для її підвищення!
- Шукайте свої забуті сильні сторони та працюйте над збалансованим самоусвідомленням, наприклад, ведучи щоденник успіхів.
- Намагайтеся бути справедливими до себе, коли порівнюєте себе з іншими! Не змагайтеся зі знаменитостями (або знайомими, які здаються вам ідеальними).

Коментарі

Відкриті питання, проблеми, які виникли, або досвід, про який ви хотіли б розповісти на наступній зустрічі:

Інші коментарі:

ДОДАТОК

Якщо вам важко заповнити додаткові форми або потрібна додаткова підтримка, завантажте безкоштовний додаток COGITO — допоміжний ресурс для тренінгу D-MCT. У додатку доступно по 1–2 вправи на день, залежно від вибраного пакета. Вправи можна адаптувати і зберегти до обраних. Більше вправ доступні у розділі «Бібліотека». Окрім D-MCT, особливо рекомендуємо виконати вправи з категорії «Самоцінність і настрої».

Ось посилання на додаток:

