Hugræn Innsæismeðferð

Þáttur 10:

SJÁLFSMAT

Sjálfsmat: hvað er það?

Byggt á Potreck-Rose, 2006

???

("Pile of Euro Notes" from Images Money)

Sjálfsmat: hvað er það?

Byggt á Potreck-Rose, 2006

- Hvers virði við teljum okkur vera
- *Huglægt* mat á okkur sjálfum
- Það hefur ekkert með það að gera hvað öðrum finnst um þig.

("Pile of Euro Notes" from Images Money)

Hvað einkennir fólk með gott sjálfsmat

- Rödd: ???
- Andlitssvipbrigði/tjáning ???
- Líkamsstaða: ???

("Superman" by Linus Bohman)

Sýnilegir eiginleikar fólks með gott sjálfsmat

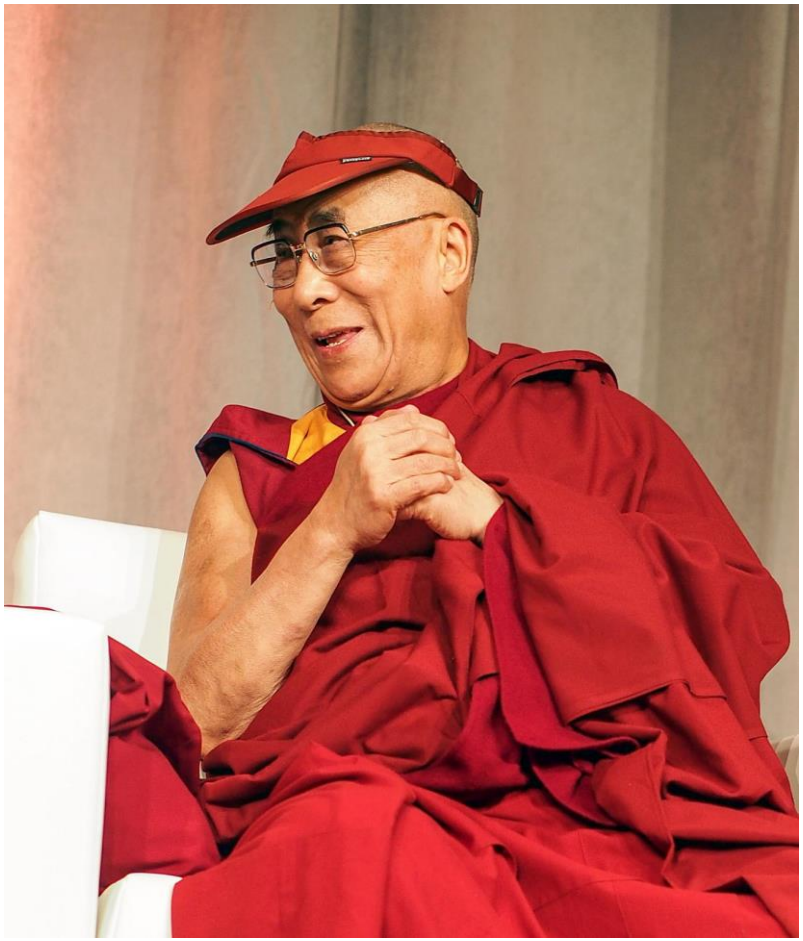
- Rödd: skýr og styrk rödd með viðeigandi hljóðstyrk
- Andlitssvipbrigði/tjáning: augnsamband, nota tjáningu til að draga fram aðalatriði
- Líkamsstaða: bein/-n í baki

Eins og með allt annað: ekki ofgera þessu (stara á aðra, trufla stöðugt, alltaf að vera leiðtogi)!

("Goodbye Beach!" from thephotographymuse)

Ósýnilegir eiginleikar fólks með gott sjálfsmat

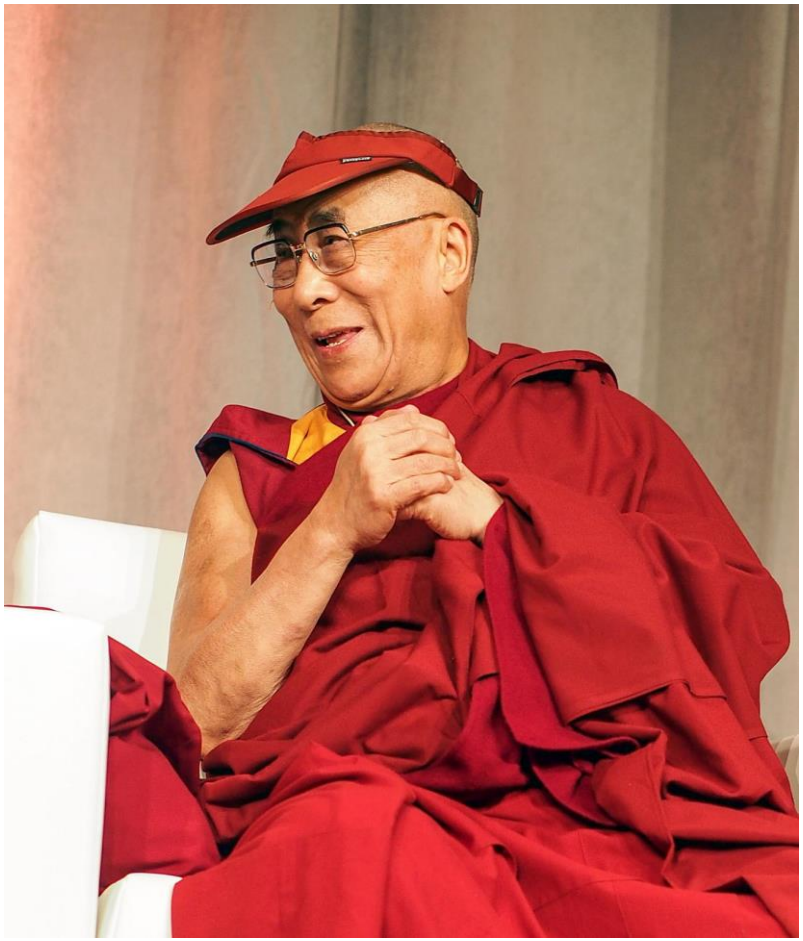
???



("Tenzin Gyatso - 14th Dalai Lama" by Chistopher Michel)

Ósýnilegir eiginleikar fólks með gott sjálfsmat

- Trú á eigin getu, jafnvel þegar hlutirnir ganga ekki allt of vel
- Samþykja eigin galla og mistök (án þess að rífa sig niður)
- Sjálfskoðun; vilji til að læra af mistökum
- Jákvætt hugarfar gagnvart sjálfu sér, t.d. hrósa sjálfu sér þegar vel gengur



("Tenzin Gyatso - 14th Dalai Lama" by Chistopher Michel)

Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að margir (en ekki allir!) einstaklingar með geðrofseinkenni hafa **lágt sjálfsmat.**

Það er oftast ekki mikill fókus á þetta í meðferðarvinnu, þar önnur vandamál (s.s. að heyra raddir, upplifa ógn) eru tekin fyrir fyrst.

Samt sem áður segja margir að vandi tengdur lágu sjálfsmati valdi þeim meiri vanlíðan heldur en geðrofseinkenni.

Með sérstökum aðferðum er hægt að bæta sjálfsmat!

Geðrof og sjálfsmat

Áhrif geðrofs á tilfinningar geta verið mismunandi

Neikvæð áhrif geðrofs á (líðan) sjálfsmat	***<u>Skammtíma</u>*** **jákvæð áhrif geðrofs á (líðan) sjálfsmat**

→ *vinnublað 10.1*

Geðrof og sjálfsmat
Áhrif geðrofs á tilfinningar geta verið mismunandi

Neikvæð áhrif geðrofs á (líðan) sjálfsmat	***Skammtíma*** **jákvæð áhrif geðrofs á (líðan) sjálfsmat**
Í geðrofi: upplifa ógn, hræðsla	Í geðrofi: spenna "það er að loksins eitthvað að gerast"
geðrofi: heyra slæmar raddir sem láta þér líða illa.	Í geðrofi: heyra jávæðar, hvetjandi raddir sem láta þér líða minna einmanna
Eftir geðrof: finnur fyrir skömm, vonleysi varðandi framtíðina (t.d. einangraður frá vinum og fjölskyldu)	geðrofi: finnur fyrir kröftum, hæfileikum, mikilvægi (kröftugir óvinir) og sérstökum tilgangi

→ *vinnublað 10.1*

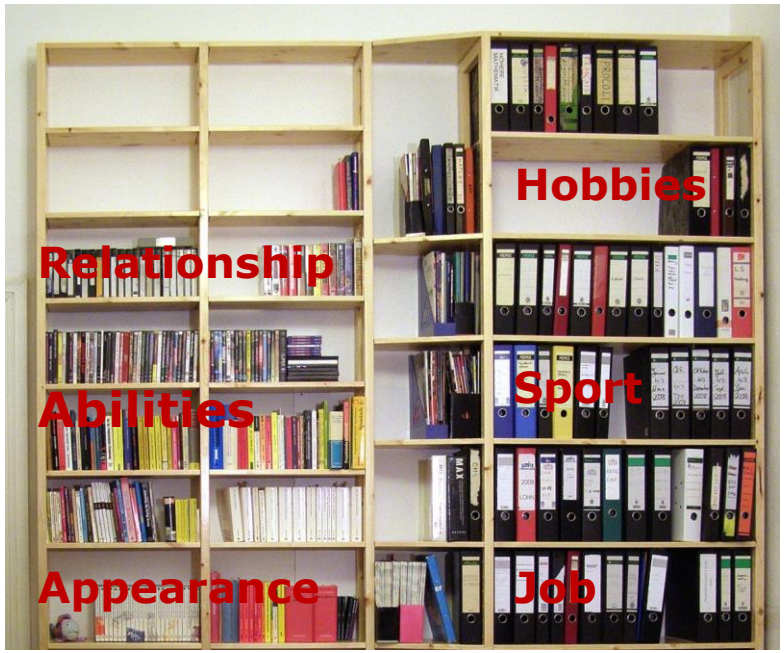
Geðrof og sjálfsmat
Áhrif geðrofs á tilfinningar geta verið mismunandi

Jákvæðu *skammtímaáhrif* geðrofs á sjálfsmat vega venjulega minna en **neikvæðu *langtímaáhrifin*.**

Að hætta skyndilega að taka lyfin til að geta heimótt spennandi heim geðrofs getur verið leikur að eldinum – sérstaklega þar sem ótti er oft ráðandi í geðrofi!

Uppspretta sjálfsmats

- Sjálfsmat er ekki stöðugt, heldur breytilegt eftir aðstæðum (táknað sem hillan til hægri)
- Aðal atriðið er hvort við tökum einungis eftir veikleikum (=tómar hillur) eða einnig styrkleikum og getu (=fullar hillur)



("Neues Regal" by Michael Fielitz)

Fólk með lágt sjálfsmat

- …á það til að sjá tómu hillurnar hjá sjálfu sér en fullu hillurnar hjá öðrum
- …á það til að <u>alhæfa</u> á neikvæðan hátt um eigin getu (t.d. "ég er einskis virði").
- …leggur að jöfnu hegðun og manneskjuna í heild (eitthvað fer úrskeiðis = ég er ömurlegur)

Aumingi!

Engu haldið aftur…

Ég er fjölskyldumaður og ég á auðvelt með að fá fólk til að hlæja…

Ég kann að elda góðan mat; ég er vel að mér í pólitík; ég er lélegur dansari en hef samt gaman að því; ég hef mikinn áhuga á bíómyndum…

Ég er með flott hár, ég er ánægður með húðina mína en ég er kannski aðeins of feitur

Ég er undir of miklu álagi í vinnunni; féll í prófi; ágreiningur við vinnufélaga

Hvaða hillu hefur þú ekki litið á í langan tíma?
Hvaða faldi fjarsjóður getur leyst þar?

→ *vinnublað 10.2*

("Neues Regal" by Michael Fielitz)

Mundu eftir styrkleikum þínum

Hvers vegna er stundum erfitt að nefna eigin styrkleika?

- Hindrandi viðhorf: “Það á ekki að monta sig af eigin afrekum.”
- Þegar bráð veikindi steðja að hefur fólk ekki eins mörg tækifæri til að nýta eigin styrkleika og tekur þar af leiðandi síður eftir eigin styrkleikum.

(“treasure chest” by burnbless)

Mundu eftir styrkleikum þínum

Að finna "týndan fjarsjóð":

- Spurðu vini og fjölskyldu hverjir þínir styrkleikar séu og hvað þeir meta mest við þig.
- Hugsaðu um aðstæður, þar sem þú stóðst þig vel eða afrekaðir eitthvað og fékkst jafnvel fengið hrós fyrir – getur verið eitthvað lítið.
- …og skrifaðu reynslu þína niður í "gleði-dagbók"* sem þú getur síðan gripið í þegar þér líður illa.

* Í gleði-dagbók eru einungis skrifaðir niður jákvæðir atburðir

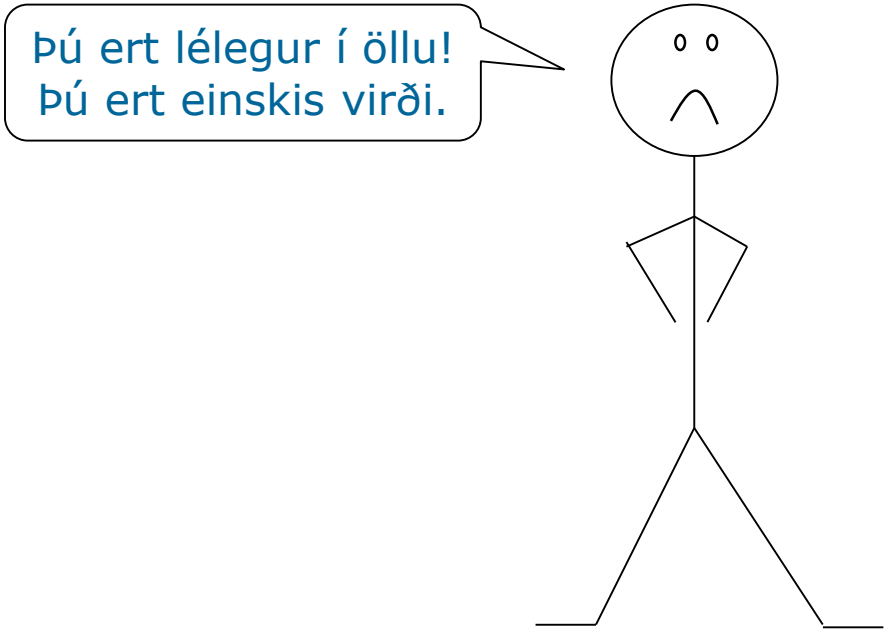
→ *vinnublað 10.3*

("treasure chest" by burnbless)

Innri gagnrýnandi

Byggt á Potreck-Rose, 2006

Flestir hafa *innri* rödd sem er kölluð “innri gagnrýnandi”. Hún segir okkur oft eitthvað sem við höfum heyrt aðra segja við okkur (t.d. frá leiðinlegum bekkjarfélögum, ströngum kennurum, metnaðarfullum foreldrum). Innri gagnrýnandinn er hvorki raunveruleg manneskja né utanaðkomandi óvinur, heldur sýnir okkur hversu mikil áhrif gagnrýni og of háar væntingar hafa haft á okkur.



Innri gagnrýnandi:
veit allt best,
nöldrar,
eiginhagsmunaseggur

Hvert er hlutverk innri gagnrýnanda?

Innri gagnrýnandi

Byggt á Potreck-Rose, 2006

Hlutverk innri gagnrýnanda:

Hann hvetur okkur áfram, hjálpar okkur að standa okkur betur og sigrast á áskorunum.

Hætta:

Fólk með lágt sjálfsmat hefur mjög ráðandi og krefjandi innri gagnrýnanda.

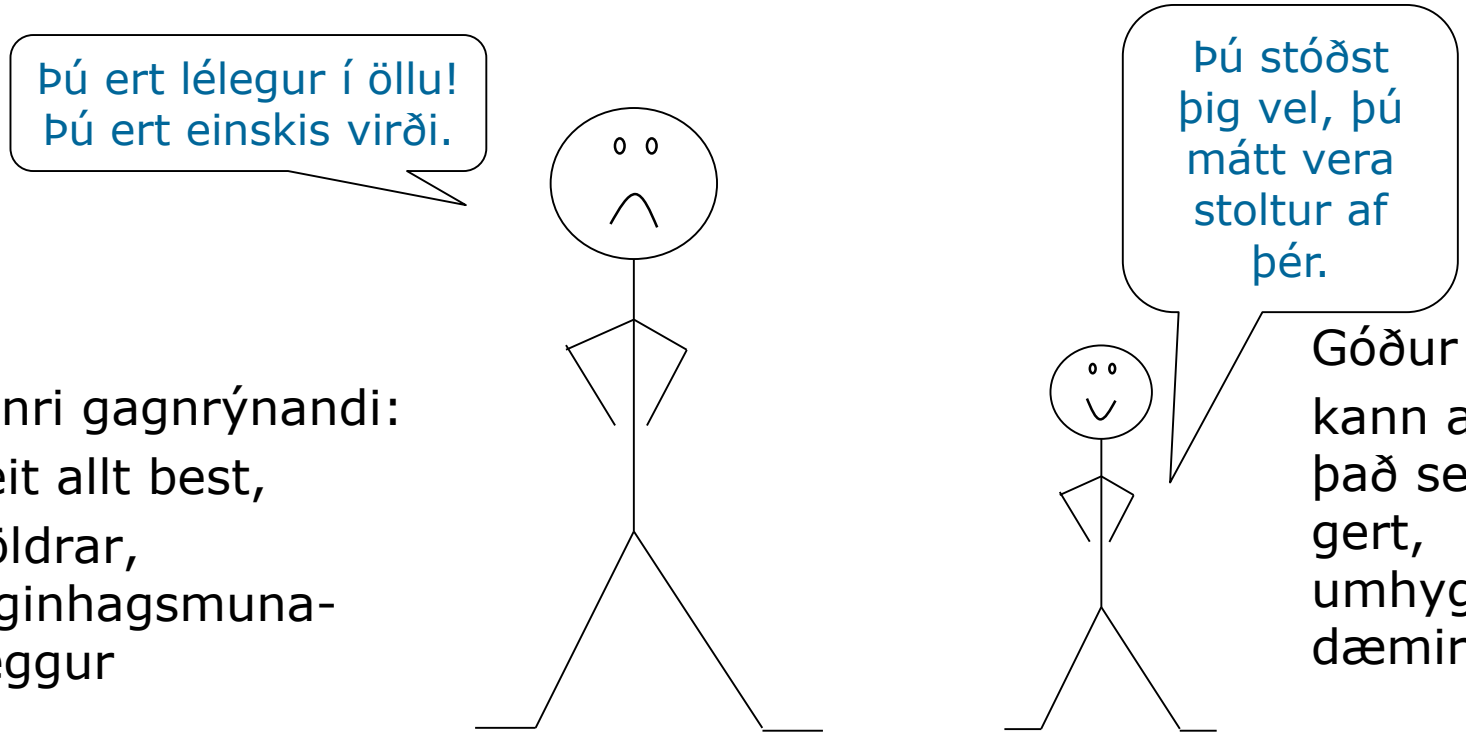
Innri gagnrýnandinn ætti að fá að heyrast, en ekki skilgreina allt lífið.

("Innerer Kritiker" by Lisa Schilling)

Innri gagnrýnandi og góður félagi

Byggt á Potreck-Rose, 2006

Andstæða við innri gagnrýnanda er innri góður félagi. Líkt og með innri gagnrýnanda, þá er þetta ekki raunveruleg manneskja heldur eitthvað sem dregur upp jákvætt (sem eykur sjálfsmat) viðhorf og minningar. Fólk með lágt sjálfsmat hefur mjög lítinn og hljóðlátann góðan félaga samanborið við stóra og háværa innri gagnrýnandann.



Innri gagnrýnandi:

veit allt best,

nöldrar,

eiginhagsmuna-seggur

Góður félagi:

kann að meta það sem vel er gert,

umhyggjusamur,

dæmir ekki hart

Eflum góða félagann

Byggt á Potreck-Rose, 2006

- Til að gefa góða félaganum meira vægi er gagnlegt að finna mynd eða tákn fyrir hann sem stendur aðeins fyrir jákvæða hluti. Þetta gæti t.d. verið álfkona, verndarengill, teiknimyndapersóna eða dýr sem hefur jákvæða þýðingu fyrir þig.

- Það er best að velja ekki raunverulega manneskju þar sem við hugsum aldrei bara jákvætt um aðra heldur líka neikvætt.

Hvernig myndi þinn góði félagi líta út?

Lokaðu augunum og ímyndaðu þér þinn góði félagi myndi líta út. Leitaðu innra með þér og reyndu að finna tákn fyrir hann. Taktu þér tíma. Kannski koma fleiri en ein mynd upp í hugann. Er önnur þeirra sterkari en hin?

Vertu viss um að þinn góði félagi gefi einungis frá sér góðvild, hvatningu og stuðning.

Eflum góða félagann

Byggt á Potreck-Rose, 2006

Það getur verið erfitt fyrir fólk með lágt sjálfsmat að leyfa góða innri félaganum að heyrast í daglegu lífi. Því getur verið hjálplegt að skrifa niður eina eða fleiri jákvæðar setningar frá góða félaganum.

Dæmi: Jóni langar að hætta að reykja og hefur náð þrem dögum. Eftir rifrildi við kærustuna sína kveikir hann sér í sígarettu.

Innri gagnrýnandinn hans segir: "Þú ert aumingi. Það var vitað mál allan tímann að þú gætir þetta ekki. Þú ert ömurlegur í öllu".

Hvað myndi góði félaginn segja?

???

Eflum góða félagann

Byggt á Potreck-Rose, 2006

Það getur verið erfitt fyrir fólk með lágt sjálfsmat að leyfa góða innri félaganum að heyrast í daglegu lífi. Því getur verið hjálplegt að skrifa niður eina eða fleiri jákvæðar setningar frá góða félaganum.

Dæmi: Jóni langar að hætta að reykja og hefur náð þrem dögum. Eftir rifrildi við kærustuna sína kveikir hann sér í sígarettu.

Innri gagnrýnandinn hans segir: "Þú ert aumingi. Það var vitað mál allan tímann að þú gætir þetta ekki. Þú ert ömurlegur í öllu".

Hvað myndi góði félaginn segja?

Góði félaginn: "Ekki vera svona harður við sjálfan þig. Það er virkilega erfitt að hætta að reykja og þú náðir samt að endast í þrjá daga. Það er enn erfiðara að hætta þegar það er mikið álag í kringum þig. Þótt svo að þú hafir reykt eina sígarettu þýðir það ekki að nú verðir þú að byrja aftur að reykja. Aðrir sem hafa hætt að reykja hafa oftast þurftu nokkrar tilraunir áður en þeim tókst að hætta alveg að reykja."

Eflum góða félagann

Byggt á Potreck-Rose, 2006

Hvað eru týpískar aðstæður þar sem innri gagnrýnandinn þinn er mjög hávær og þú brýtur þig niður? Hvað gæti góði félaginn sagt í þessum aðstæðum? Skrifaðu það niður.

Stoppaðu þig af yfir daginn og haltu áfram að spyrja þig hvað góði félaginn myndi segja í þessum aðstæðum. Leitaðu oft eftir honum, þar sem þú ert ekki vön/vanur að taka frekar eftir jákvæðum hlutum í staðin fyrir neikvæðum.

Skrifaðu niður svör góða félagans. Á erfiðum tímum getur þú lesið þau til að stappa í þig stálinu.

→ *vinnublað 10.4*

Að setja sín eigin viðmið sem hið fullkomna mat

Það er munur á því hvernig ég dæmi sjálfa/-n mig og hvernig aðrir dæma mig!

- Þó að ég líti á sjálfa/n mig sem ljóta/-n, leiðinlega/-n o.s.frv., deila aðrir ekki endilega sömu skoðun. Það geta verið margvíslegar skoðanir, dómar og valmöguleikar!
- Margir eru sínir eigin verstu óvinir og gagnrýna sig of hart. Innri gagnrýnandi þeirra, eins og við höfum séð, er sérstaklega stór og hávær.

("Mirror Love" by Katie@!)

Að bera sig saman við aðra

Berðu þig oft saman við aðra?

Ef svo er, við hverja?

Hvernig kemur þú út í slíkum samanburði?

Samanburður við aðra

- Án þess að við áttum okkur á því, þá berum við okkur reglulega saman við aðra. Það er eðlilegt.
- Við hverja við berum okkur saman við og á hvaða sviðum getur haft áhrif á sjálfsmat okkar. Fólk með lágt sjálfsmat velur oft ósanngjarnan samanburð (t.d. bera laun sín saman við yfirmann)

("Barbie close-up. Grace" from BarbieFantasies)

Samanburður við aðra

Annað dæmi um ósanngjarnan samanburð

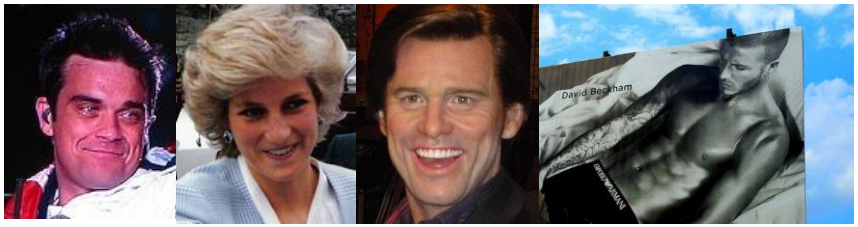
- Stelpa sem ber útlitt sitt saman við myndir af módelum í tískutímaritum (förðun og myndvinnsla gerir samanburðinn enn ósanngjarnari)

Ekki bera þig of mikið saman við annað fólk! Það er alltaf fólk sem er fallegra, gengur betur og er vinsælla.

- Taktu tillit til allra sviða lífsins þegar þú ert að meta þína "fullkomna ævisögu"…

“Fullkomið líf…?”

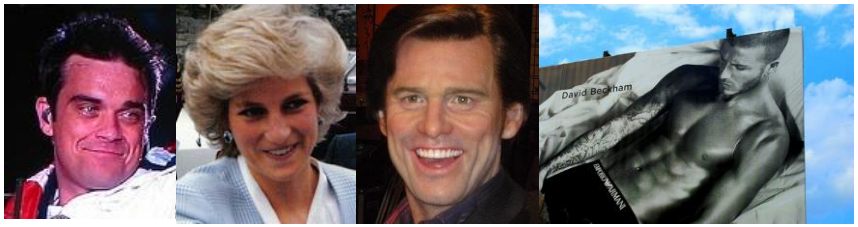
Þekkir þú þetta fólk?



(f.l.t.r: “Robbie Williams” from gwelt; “Princess Diana in Bristol, UK, 1987” by Floyd Nello; “P1010594” from greginhollywood; “i love NY” by leezie5)

“Fullkomið líf…?”

Þekkir þú þetta fólk?



…frægt, ríkt, myndarlegt og gengur vel???

EN: Allt þetta fólk hefur átt við geðrænan vanda að stíða.

(f.l.t.r: “Robbie Williams” from gwelt; “Princess Diana in Bristol, UK, 1987” by Floyd Nello; “P1010594” from greginhollywood; “i love NY” by leezie5)

“Fullkomið líf…?”

Robbie Williams varð frægur með bandinu “Take That”, sem hann þurfti að hætta í sökum eiturlyfjaneyslu. Seinna byrjaði hann sinn eigin söngferil sem gekk vel. Í febrúar 2007 fór hann í vímuefnameðferð og þunglyndismeðferð.

Á yfirborðinu lifði Díana prinsessa, kona Karls Bretaprins, fullkomnu lífi. Nóg af peningum og lúxuslífi og dáðst var af henni um allan heim fyrir útlit sitt og framlag til góðgerðastarfa. Hún þjáðist samt sem áður af búlemíu og þunglyndi í mörg ár. 1997 dó hún í bílslysi.

Leikarinn og skemmtikrafturinn Jim Carrey þjáðist af alvarlegu þunglyndi í langan tíma. Í fyrstu hjálpuðu þunglyndislyf honum að komast yfir verstu þunglyndisloturnar. Nú notar hann aðrar aðferðir með góðum árangri (t.d. sálfræðiaðferðir) til að vinna gegn þunglyndinu.

Breska fótboltastjarnan David Beckham þjáist af þráhyggju og áráttu röskun. Það reynist honum mjög erfitt þegar eitthvað er ekki eins og það á að vera eða ekki raðað á réttan hátt. Í viðtali sagði Beckham að þjáist mikið vegna þessara röskunnar þar sem þetta tekur mikið af tíma hans og hann lendi oft í ágreiningi út af þessu.

(f.l.t.r: “Robbie Williams” from gwelt; “Princess Diana in Bristol, UK, 1987” by Floyd Nello; “P1010594” from greginhollywood; “i love NY” by leezie5)

Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Sjálfsmat er sá verðmiði sem við setjum á okkur sjálf. Það er aldrei hlutlaust.
- Reyndu að vera meðvituð/-aður um og efla sjálfstraust þitt á mismunandi sviðum lífsins.
- Leitaðu eftir leyndum styrkleikum – t.d. með því að spyrja vin eða halda "gleði-dagbók".
- Forðastu ósanngjarnan samanburð.
- Ekki trúa öllu sem innri gagnrýnandinn þinn segir þér.
- Leyfðu innri félaganum að tala til þín og líta eftir þér með góðvild. Þú gætir til dæmis sagt við sjálfan þig fyrir framan spegil: "Ég kann vel við þig, þú ert að standa þig vel!" (eða "Ég kann vel við sjálfan mig!")

Tenging við daglegt líf

Ráð til að læra meta betur fallegu hlutina sem þú upplifir daglega:

- Þegar þú ferð út úr húsi, taktu handfylli af litlum kúlum (krónur, tölur) og settu í hægri vasann á jakkanum þínum
- Í hvert skipti sem eitthvað jákvætt gerist (t.d. einhver brosir til þín, ánægjuleg samskipti, borðar góðan mat, o.s.frv…), skaltu færa eina kúlu frá hægri vasanum yfir í þann vinstri.
- Þegar þú kemur heim skaltu taka upp kúlurnar í vinstri vasanum og muna eftir öllum góðu hlutunum sem þú ert búinn að upplifa þennan daginn.
- Með því að gera þetta nærðu að halda utan um allar jákvæðar og fallegar minningar og njóta betur augnabliksins. Því miður eigum við það til að taka ekki eftir góðu hlutunum eða gleyma þeim allt of fljótt.

Kannt þú aðrar aðferðir til þess að njóta og/eða muna betur allt það góða sem gerist yfir daginn?

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Margir (en ekki allir!) einstaklingar með geðrofseinkenni eru með lágt sjálfsmat, sérstaklega *eftir* geðrofið (t.d. finna fyrir skömm; ótta við að vinir munu snúa við þeim baki).

Margir upplifa ótta en einnig aðrar tilfinningar í geðrofi:

- Spennu ("Það er að minnsta kosti eitthvað að gerast!")
- Örlög (að uppfylla ákveðið verkefni; að vera mikilvægur)

Þær æfingar sem fjallað hefur verið um er ætlað að byggja upp heilbrigt og varanlegt sjálfstraust.

Hvaða þættir í þessum tíma finnast þér vera gagnlegir eða hjálplegir?

Hvenær og í hvaða tilteknu aðstæðum gætir þú notað það sem þú lærðir? Hvernig gæti það hjálpað þér (t.d. að vera minna stressuð/-aður)?

→ *vinnublað 10.5*

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Dæmi: Markús verður leiðari og leiðari og telur sig ekki vera góðan í neinu lengur: “Ég er ekki með vinnu og er byrði á fjölskylduna mína.”

En: Markús er skráður atvinnulaus eins og er, sem þýðir ekki að hann sé óhæfur. Hann hefur marga hæfileika og styrkleika sem nýtast við að finna vinnu (t.d. er hann góður í tæknimálum og lagar stundum tölvur hjá öðrum; hann er vel lesinn). Einnig á hann fjölskyldu og nokkra góða vini sem elska hann.