



Metakognitivní trénink (MKT)

MKT 9 I – Sebevědomí

© Moritz, Woodward & Mozny (8|22)

www.uke.de/mct

Použití obrázků v tomto modulu bylo laskavě umožněno různými umělci a držiteli copyrightů. Podrobnosti (umělec, dílo) jsou uvedeny na konci této prezentace.





Sebevědomí: Co je to?



???



Sebevědomí: Co je to?



- Hodnota, kterou přiznáváme sami sobě.



Sebevědomí: Co je to?



- Hodnota, kterou přiznáváme sami sobě.
- Subjektivní ocenění sebe sama.



Sebevědomí: Co je to?



- Hodnota, kterou přiznáváme sami sobě.
- Subjektivní ocenění sebe sama.
- Nemusí vůbec souviset s tím, jak nás vidí druzí.



Nízké sebevědomí může mít vliv na naše duševní zdraví

- Lidé s duševní nemocí často trpí nízkým sebevědomím.
- Nízké sebevědomí může přispívat k psychickým problémům jako jsou:
 - Pochyby o sobě
 - Strach
 - Depresivní příznaky
 - Osamělost



Rozdíl mezi přehnaným sebevědomím a zdravým sebevědomím

Během psychotické ataky se mnozí postižení (ale ne všichni) cítí pronásledovaní a obviňovaní. To u nich může vést ke sníženému sebevědomí. Na druhé straně mohou někteří cítit zvýšené sebevědomí, pokud si myslí, že mají nějaké zvláštní schopnosti nebo jsou přesvědčeni, že jsou vyvoleni pro nějaké zvláštní poslání.



POZOR: Megalomanické představy (například přesvědčení, že jsem mocnější nebo důležitější než druzí lidé) nám sice mohou dočasně zvýšit pocit vlastní hodnoty, ale nemají nic společného se “zdravým” sebevědomím!

- Tento pocit dlouho netrvá
- ... a nevychází z reality a skutečných osobních předností!



Ale...

- Každý člověk má skutečné přednosti, které často jen čekají na to, aby je objevil.
- Můžete a měli byste být na tyto své přednosti hrdí!
- Základem vašeho sebevědomí je to, že si tyto své přednosti uvědomíte.



A proč se tím zabýváme?

Mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají nízké sebevědomí, často v důsledku negativních zážitků v mezilidských vztazích. Zvýšení sebevědomí a zmírnění příznaků deprese zlepšuje psychickou vyrovnanost. Může také pomoci zmírnit psychotické příznaky.



Zdroje sebevědomí

- Sebevědomí není něco neměnného, ale může se projevovat v různých oblastech našeho života a v různých podobách (symbolizovaných jako poličky na obrázku vpravo).





Zdroje sebevědomí

- Sebevědomí není něco neměnného, ale může se projevovat v různých oblastech našeho života a v různých podobách (symbolizovaných jako poličky na obrázku vpravo).
- Záleží na tom, zda se zaměřujeme jen na své nedostatky (= prázdná místa na poličkách), místo abychom si všímali i svých schopností a předností (plné poličky).





Lidé s nízkým sebevědomím

- ... mají sklon zaměřovat se na své vlastní prázdné poličky a zároveň na plné poličky druhých lidí.





Lidé s nízkým sebevědomím

- ... mají sklon zaměřovat se na své vlastní prázdné poličky a zároveň na plné poličky druhých lidí.
- ... mají sklon hodnotit sami sebe všeobecně negativně (např. “Jsem k ničemu”).





Lidé s nízkým sebevědomím

- ... mají sklon zaměřovat se na své vlastní prázdné poličky a zároveň na plné poličky druhých lidí.
- ... mají sklon hodnotit sami sebe všeobecně negativně (např. “Jsem k ničemu”).
- ... nerozlišují mezi svou osobou a svým určitým chováním (např. “Když se mi něco nepovede, znamená to, že jsem k ničemu”).





Nezapomínejte...

Umím dobře naslouchat, jsem spolehlivá, mám dobré přátele a umím lidi rozesmát...

V současné době jsem nezaměstnaná; neudělala jsem poslední zkoušku

Jsem spokojená se svými vlasy a mám pěkné oči, ale přála bych si být vyšší...



Ve škole mě do sportovního družstva vždycky vybrali jako posledního; neumím házet, ale umím dobře tančit...

Ráda vařím a vím toho hodně o hudbě a malířství. Zajímá mě literatura a filmy...

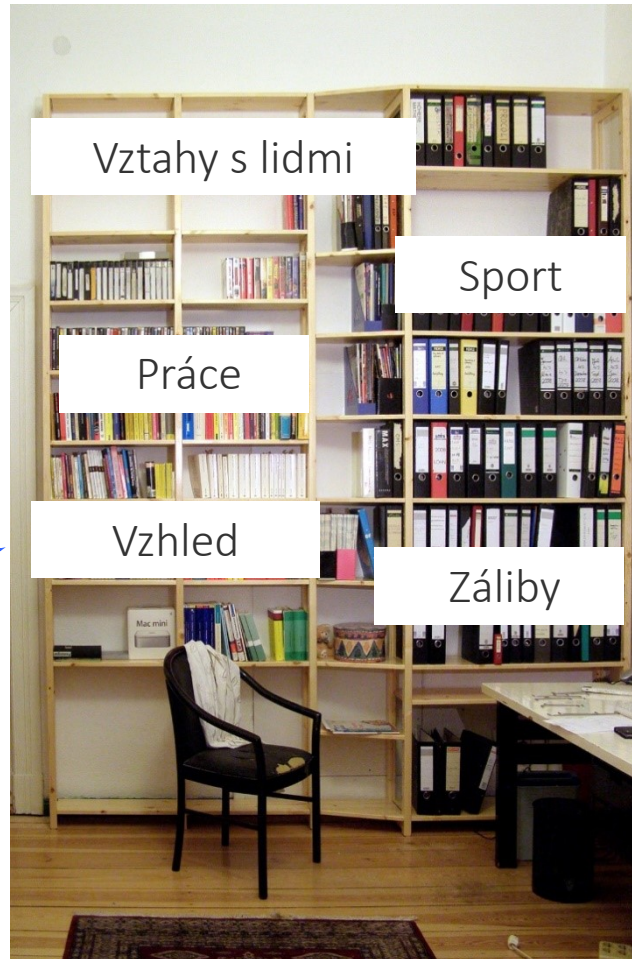


Nezapomínejte...

Umím dobře naslouchat, jsem spolehlivá, mám dobré přátele a umím lidi rozesmát...

V současné době jsem nezaměstnaná; neudělala jsem poslední zkoušku

Jsem spokojená se svými vlasy a mám pěkné oči, ale přála bych si být vyšší...



Ve škole mě do sportovního družstva vždycky vybrali jako posledního; neumím házet, ale umím dobře tančit...

Ráda vařím a vím toho hodně o hudbě a malířství. Zajímá mě literatura a filmy...

Do které police jste se už dlouho nepodívali? Jaké ukryté poklady by tam mohly být?



Co je charakteristické pro lidi s dobrým sebevědomím?

- Hlas: ???
- Výraz ve tváři/gestikulace: ???
- Postoj: ???





Co je charakteristické pro lidi s dobrým sebevědomím?

- Hlas: Jasný, srozumitelný, přiměřeně hlasitý
- Výraz ve tváři/gestikulace: Přímý pohled z očí do očí; sebejistý vzhled
- Postoj: Vzpřímený

Tak jako se vším: nepřeházejte to (např. nezírejte upřeně na druhé, nepřerušujte je opakovaně, nepřikazujte jim stále).





Charakteristiky vysokého sebevědomí, které nejsou přímo pozorovatelné

???





Charakteristiky vysokého sebevědomí, které nejsou přímo pozorovatelné

- Důvěra ve vlastní schopnosti.
- Uznání vlastních chyb a neúspěchů (aniž by člověk sám sebe shazoval).
- Přemýšlivý, ochotný se učit (z vlastních chyb/neúspěchů).
- Pozitivní postoj vůči sobě, například ocenění se za své úspěchy.





Uvědomění si svých předností

Proč je někdy tak těžké uvědomit si své vlastní přednosti?

- Běžný předpoklad: “Pokud se budu chválit, pak zpychnu a zlenivím.”
- V době akutního onemocnění může být obtížnější vidět a využívat svých předností.



Uvědomění si svých předností

Znovuzískání “ztracených pokladů”:



- Prostě se zeptejte svých přátel nebo rodiny, jakých předností si na vás cení.
- Vzpomeňte si na konkrétní situace, ve kterých jste něco dobře zvládli a za co vám možná i někdo poděkoval (počítají se i drobnosti).
- ... a zapisujte si tyto zážitky do “Deníku radosti” *, tak, abyste si je zapamatovali pro horší časy.

* Ve vašem “Deníku radosti” smí být zapsány pouze pozitivní události během dne.



Cvičení 1

Co se vám na sobě líbí?

V čem jste dobří?

Vzpomeňte si aspoň na jednu přednost v obou oblastech!



Cvičení 2

- Vstaňte a sklopte hlavu.
- Dívejte se na zem, nechte svá ramena a paže volně viset, trochu se shrňte v zádech.



Cvičení 2

- Vstaňte a sklopte hlavu.
- Dívejte se na zem, nechte svá ramena a paže volně viset, trochu se shrňte v zádech.
- V této pozici se teď projděte po místnosti!



Cvičení 2

- Vstaňte a sklopte hlavu.
- Dívejte se na zem, nechte svá ramena a paže volně viset, trochu se shrňte v zádech.
- V této pozici se teď projděte po místnosti!

Jak se přitom cítíte?



Cvičení 2

- Teď nechte horní polovinu svého těla uvolněně viset a potom se velmi pozvolna napřimujte, obratel po obratli. Představujte si, že vás někdo vytahuje vzhůru za konečky vašich vlasů.



Cvičení 2

- Teď nechte horní polovinu svého těla uvolněně viset a potom se velmi pozvolna napřimujte, obratel po obratli. Představujte si, že vás někdo vytahuje vzhůru za konečky vašich vlasů.
- Projděte se po místnosti v této vzpřímené pozici!



Cvičení 2

- Teď nechte horní polovinu svého těla uvolněně viset a potom se velmi pozvolna napřimujte, obratel po obratli. Představujte si, že vás někdo vytahuje vzhůru za konečky vašich vlasů.
- Projděte se po místnosti v této vzpřímené pozici!

Jak se přitom cítíte?



Cvičení 2

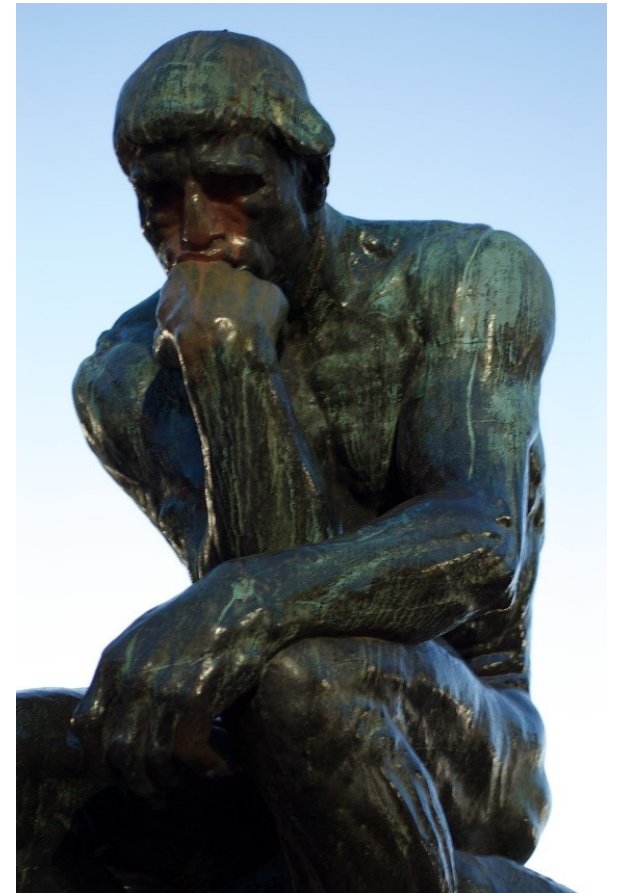
- Možná jste si všimli, že jste byli daleko napřímenější a jistější.
- Jistá pozice a vzpřímený postoj nejen že vypadají sebejistěji pro druhé lidi, ale mají také pozitivní dopad na sebevědomí.
- Když si vytvoříte nový vnitřní postoj spolu se správným držením těla, které bude sdělovat “Věřím si” (vztyčená hlava, oční kontakt, jasný hlas), pomůže vám to cítit skutečnou vnitřní sílu a podpoří to vaše sebevědomí.

To, co začíná jako “zaujetí postoje” se postupně promění ve skutečný postoj!



Přemítání: Točení se v kruhu, ale nepostupování vpřed

- Mnozí lidé s psychickými příznaky trpí tím, že neustále “přemítají” nebo “dumají”.
- Všimli jste si, že nad něčím opakovaně přemítáte?

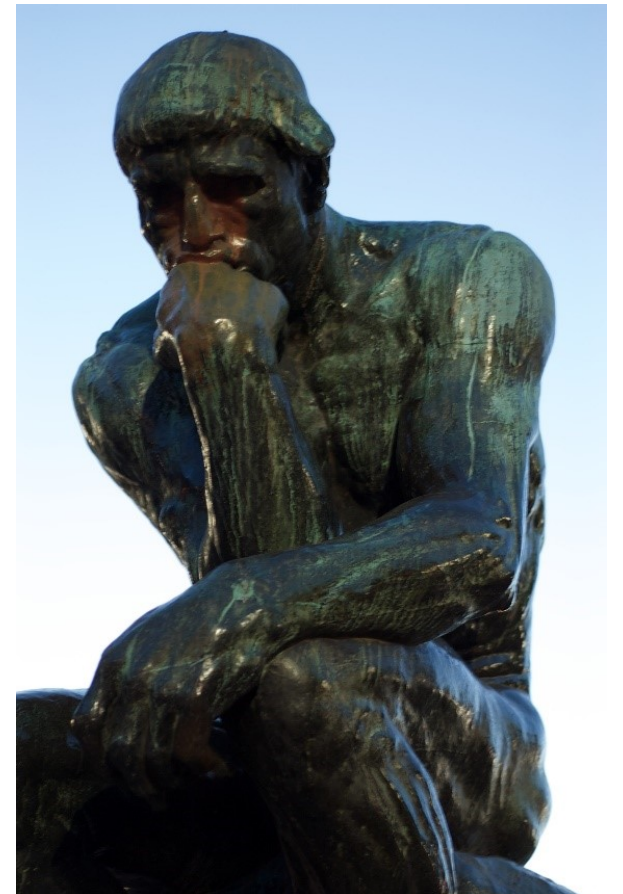




Problémy

Přemítání může způsobovat problémy z několika důvodů:

- Myšlenky běhají v kruhu: Problémy přetrvávají, aniž jsou nějak řešeny.
- Snižuje se sebevědomí, protože člověk nevěnuje pozornost nebo si ani nevšimne užitečných a pěkných myšlenek nebo činů.
- Na rozdíl od myšlení, zaměřeného na určitý cíl, je pro přemítání typické, že se člověku v hlavě pořád dokola honí tytéž neúspěšné myšlenky a sebeobviňování.





A co s tím?

První a nejdůležitější krok je to, aby si člověk uvědomil, že přemítání mu způsobuje problémy, místo aby mu pomáhalo. Přemítání zcela zjevně problémy zhoršuje, místo aby je řešilo.

- Myšlenky, které se nám honí hlavou při přemítání, jsou jenom myšlenky... není to skutečnost!
- Snažte se jich všimnout, ale nepřikládejte jim příliš mnoho významu.



Cvičení proti přemítání 1: Hledání vnitřního odstupu...

- Všimněte si, co se ve vás děje, aniž byste do toho nějak zasahovali nebo to nějak shazovali (“Jsem úplný blbec, nedokážu s tím přemítáním přestat!”; “Proč mám takové problémy?”).
- Pozorujte své myšlenky vlaky, které odjíždějí z nádraží, jako oblaka, plující po obloze, nebo jako listy, které unáší vítr.

Vaše problematické myšlenky nepřetrvávají proto, že jsou pravdivé, ale proto, že vám nahánějí strach. A proto o nich pořád přemýšlíte.





Cvičení proti přemítání 2: Tělesné rozptýlení

Tělesné cvičení

1. Postavte se!
2. Dejte si levou ruku na pravé rameno
3. Dejte si pravou ruku na levé rameno
4. Zvedněte jednu nohu...
5. ... a zakružte jí dokola



Cvičení proti přemítání 2: Tělesné rozptýlení

Tělesné cvičení

1. Postavte se!
2. Dejte si levou ruku na pravé rameno
3. Dejte si pravou ruku na levé rameno
4. Zvedněte jednu nohu...
5. ... a zakružte jí dokola

Na co teď myslíte?



Cvičení proti přemítání 2: Tělesné rozptýlení

Tělesné cvičení

1. Postavte se!
2. Dejte si levou ruku na pravé rameno
3. Dejte si pravou ruku na levé rameno
4. Zvedněte jednu nohu...
5. ... a zakružte jí dokola

Protože jste se museli soustředit na toto cvičení, pomohlo vám to přerušit nekonečný kolotoč vašich přemítavých myšlenek.



Tipy jak si zvýšit sebevědomí

- Sdělujte druhým lidem svá vlastní přání.



Tipy jak si zvýšit sebevědomí

- Sdělujte druhým lidem svá vlastní přání.
- Snažte se mluvit nahlas a jasně.



Tipy jak si zvýšit sebevědomí

- Sdělujte druhým lidem svá vlastní přání.
- Snažte se mluvit nahlas a jasně.
- Udržujte oční kontakt (nejdříve začněte u lidí, které znáte, pak to uplatněte i u cizích lidí).



Tipy jak si zvýšit sebevědomí

- Sdělujte druhým lidem svá vlastní přání.
- Snažte se mluvit nahlas a jasně.
- Udržujte oční kontakt (nejdříve začněte u lidí, které znáte, pak to uplatněte i u cizích lidí).
- Stůjte zpříma: Pamatujte, jaký vliv má vzpřímený postoj na vaše sebevědomí a na lidi kolem vás!



Domácí cvičení

Tipy, jak ocenit pozitivní věci, které se vám během dne přihodí:

- Když odcházíte z domu, dejte si do pravé kapsy své bundy hrst drobných předmětů (kamínků, kuliček, fazolek atd.).
- Pokaždé, když se stane něco pozitivního (např. se na vás usměje přítel, s někým si pěkně popovídáte, chutnalo vám jídlo, udělali jste někomu radost atd...), přesuňte jeden předmět z pravé kapsy do levé.
- Když pak večer doma v klidu sedíte, vyndávejte postupně jeden za druhým předměty z levé kapsy a u každého si připomeňte, co vás během dne potkalo pěkného.
- Když to budete dělat, budete si lépe pamatovat tyto pěkné a příjemné zážitky a znovu si je prožijete. Často si bohužel příjemných zážitků ani nevšimneme a příliš rychle na ně zapomínáme.



Domácí cvičení

Tipy, jak ocenit pozitivní věci, které se vám během dne přihodí:

- Když odcházíte z domu, dejte si do pravé kapsy své bundy hrst drobných předmětů (kamínků, kuliček, fazolek atd.).
- Pokaždé, když se stane něco pozitivního (např. se na vás usměje přítel, s někým si pěkně popovídáte, chutnalo vám jídlo, udělali jste někomu radost atd...), přesuňte jeden předmět z pravé kapsy do levé.
- Když pak večer doma v klidu sedíte, vyndávejte postupně jeden za druhým předměty z levé kapsy a u každého si připomeňte, co vás během dne potkalo pěkného.
- Když to budete dělat, budete si lépe pamatovat tyto pěkné a příjemné zážitky a znovu si je prožijete. Často si bohužel příjemných zážitků ani nevšimneme a příliš rychle na ně zapomínáme.

Znáte nějaké další způsoby, jak si všímat a pamatovat příjemné zážitky, které vás během dne potkají?



Jak to uplatnit v běžném životě

Zapamatujte si:

- Sebevědomí je hodnota, kterou člověk přiznává sám sobě.
- Buďte si vědomi svých předností v různých oblastech svého života a snažte se zlepšit si sebevědomí pomocí postupů, které jsme probírali.
- Hledejte své zapomenuté přednosti (“skryté poklady”) tím, že zeptáte svých přátel nebo že si budete vést “Deník radosti”.
- Všimněte si pozitivních okamžiků, které se vám během dne přihodí!



A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají nízké sebevědomí a negativní způsob myšlení (např. sklon k nadměrnému přemítání), který může jejich sebevědomí ještě více snižovat.



A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají nízké sebevědomí a negativní způsob myšlení (např. sklon k nadměrnému přemítání), který může jejich sebevědomí ještě více snižovat.

Příklad: Karel dostal špatné hodnocení závěrečné zkoušky svého výcviku.

Hodnocení: Zpočátku zpochybňoval své odborné schopnosti, ale postupně stále více pochyboval sám o sobě jako o člověku. Byl depresivní a měl o sobě pochyby.

Ale: Přátelé Karlovi v dalších dnech pomohli, aby si uvědomil, že jedna zkouška jej nehodnotí jako člověka, ale je jen momentkou jeho výkonu v jedné z mnoha oblastí jeho života. Neměl by to brát na lehkou váhu, ale měl by si také být vědom svých předností (jak v práci, tak i v jiných oblastech) a neměl by na sebe být příliš přísný.

Důležité: I když zažijete nějaký neúspěch, nikdy nezapomínejte na to, co se vám v životě podařilo.



Děkuji vám za pozornost!

Pro terapeuty:

Rozdejte prosím pracovní listy. Představte naši aplikaci COGITO (ke stažení zdarma).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel