



Metakognitivní trénink (MKT)

# MKT 8 B – Sebedůvěra & Nálada

© Moritz, Woodward & Mozny (8|22)

[www.uke.de/mct](http://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.





# Jaké jsou příznaky deprese?

???





# Jaké jsou příznaky deprese?

1. Smutek, depresivní nálada
  2. Snížený elán
  3. Nízké sebevědomí, strach z odmítnutí
  4. Obavy (např. z budoucnosti)
  5. Narušený spánek, bolesti
  6. Narušené myšlení (např. zhoršené soustředění a paměť)
- ...



# Jaké jsou možnosti léčby deprese?

???



# Jaké jsou možnosti léčby deprese?

- **Psychoterapie:** např. kognitivně-behaviorální terapie. Při té se zabýváme problémy a s nimi souvisejícími dysfunkčními jádrovými přesvědčeními ( např. “Jsem k ničemu”). Tato jádrová přesvědčení jsou zdrojem dalších negativních myšlenek (“Nikdo mě nemá rád”), které udržují depresivní náladu. Pokud se podaří změnit tento způsob uvažování a nahradit negativní myšlenky myšlenkami vyváženějšími, pak to má dlouhodobý vliv na náladu.





# Jaké jsou možnosti léčby deprese?

- **Psychoterapie:** např. kognitivně-behaviorální terapie. Při té se zabýváme problémy a s nimi souvisejícími dysfunkčními jádrovými přesvědčeními ( např. “Jsem k ničemu”). Tato jádrová přesvědčení jsou zdrojem dalších negativních myšlenek (“Nikdo mě nemá rád”), které udržují depresivní náladu. Pokud se podaří změnit tento způsob uvažování a nahradit negativní myšlenky myšlenkami vyváženějšími, pak to má **dlouhodobý vliv na náladu.**
- **Léky (antidepresivní látky):** Jsou zvláště důležité u těžkých depresí a mohou podporovat účinek psychoterapie. Léky ovšem pomáhají jen tehdy, pokud je člověk pravidelně užívá.





## A proč se tím zabýváme?

U mnoha lidí s psychickými problémy lze zjistit zkreslený způsob přemýšlení, který může upevňovat depresi.



## A proč se tím zabýváme?

U mnoha lidí s psychickými problémy lze zjistit zkreslený způsob přemýšlení, který může upevňovat depresi.



Tento zkreslený způsob přemýšlení lze změnit pomocí intenzivního a opakovaného nácviku vhodného způsobu myšlení.





# Psychóza & deprese

## Vliv bludných přesvědčení na sebevědomí



 Negativní vliv bludných přesvědčení na náladu	 <i>Krátkodobý</i> pozitivní vliv bludných přesvědčení na náladu
???	???
???	???
???	???





# Psychóza & deprese

## Vliv bludných přesvědčení na sebevědomí



 Negativní vliv bludných přesvědčení na náladu	 <i>Krátkodobý</i> pozitivní vliv bludných přesvědčení na náladu
Během psychózy: Pocit trvalého ohrožení.	???
Během psychózy: Postižený slyší hlasy, které jej obtěžují a urážejí.	???
Po odeznění psychózy: Postižený má pocit studu, pocit zničené budoucnosti.	???





# Psychóza & deprese

## Vliv bludných přesvědčení na sebevědomí

 Negativní vliv bludných přesvědčení na náladu	 <i>Krátkodobý</i> pozitivní vliv bludných přesvědčení na náladu
Během psychózy: Pocit trvalého ohrožení.	Během psychózy: Vzrušení, rozjařenost, “konečně se něco děje”.
Během psychózy: Postižený slyší hlasy, které jej obtěžují a urážejí.	Během psychózy: Postižený slyší hlasy, které ho chválí a povzbuzují.
Po odeznění psychózy: Postižený má pocit studu, pocit zničené budoucnosti.	Během bludného přesvědčení: Postižený má pocit vlastní moci, zvláštních schopností, významnosti (mocní nepřátelé) a osudového předurčení.





# Psychóza & deprese

## Vliv bludných přesvědčení na sebevědomí

Případný *krátkodobě pozitivní vliv* psychózy na sebevědomí obvykle mizí v důsledku *dlouhodobě negativních důsledků psychózy*; například:

- **DLUHY:** když je pacient mylně přesvědčen, že je bohatý nebo slavný
- **OSAMĚLOST:** někteří přátelé se mohou k pacientovi otočit zády, jiné ztratí kvůli své podezíravosti
- **PRACOVNÍ SITUACE:** ztráta zaměstnání kvůli nevhodnému chování na pracovišti

Je velmi nebezpečné přestat užívat léky, pokud vám to nedoporučí váš lékař, jen proto, abyste se znovu ocitli v ohrožujícím, i když třeba vzrušujícím psychotickém světě, zvláště proto, že nejsilnější emocí doprovázející psychózu je často strach!





Jaké jsou typické myšlenky a způsoby uvažování u lidí s **depresí** a **nízkým sebevědomím**?





# 1. Přehnané zobecňování

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	<i>Chybné zobecnění</i> Pozitivní/konstruktivní hodnocení
<p>“Mám nadváhu.” “Mám křivý nos.”</p>	<p><i>“Jsem ošklivá.”</i> ???</p>
<p>Přijímací rozhovor nedopadl tak, jsem očekával.</p>	<p><i>“Už nikdy si nenajdu žádnou práci.”</i> ???</p>



# 1. Přehnané zobecňování

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	<i>Chybné zobecnění</i> Pozitivní/konstruktivní hodnocení
<p>“Mám nadváhu.” “Mám křivý nos.”</p>	<p><i>“Jsem ošklivá.”</i> “Nejsem ošklivá jenom proto, že na mě určitá věc není úplně dokonalá. Řada věcí se mi na sobě líbí, mám třeba hezké oči.”</p>
<p>Přijímací rozhovor nedopadl tak, jsem očekával.</p>	<p><i>“Už nikdy si nenajdu žádnou práci.”</i> ???</p>





# 1. Přehnané zobecňování

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	<i>Chybné zobecnění</i> Pozitivní/konstruktivní hodnocení
<p>“Mám nadváhu.” “Mám křivý nos.”</p>	<p><b>“Jsem ošklivá.”</b> “Nejsem ošklivá jenom proto, že na mě určitá věc není úplně dokonalá. Řada věcí se mi na sobě líbí, mám třeba hezké oči.”</p>
<p>Přijímací rozhovor nedopadl tak, jsem očekával.</p>	<p><b>“Už nikdy si nenajdu žádnou práci.”</b> “Jak bych se mohl lépe připravit na příští rozhovor?”</p>





# 1. Přehnané zobecňování

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	<i>Chybné zobecnění</i> Pozitivní/konstruktivní hodnocení
<p>“Mám nadváhu.” “Mám křivý nos.”</p>	<p><b><i>“Jsem ošklivá.”</i></b> “Nejsem ošklivá jenom proto, že na mě určitá věc není úplně dokonalá. Řada věcí se mi na sobě líbí, mám třeba hezké oči.”</p>
<p>Přijímací rozhovor nedopadl tak, jsem očekával.</p>	<p><b><i>“Už nikdy si nenajdu žádnou práci.”</i></b> “Jak bych se mohl lépe připravit na příští rozhovor?”</p>

Připusťte si, že chybovat je běžné! Nikdo není dokonalý! To, že se občas zakotíte, neznamená, že vůbec nedokážete říct, co chcete. Když občas uděláte nějakou chybu, neznamená to, že jste neschopní a k ničemu.



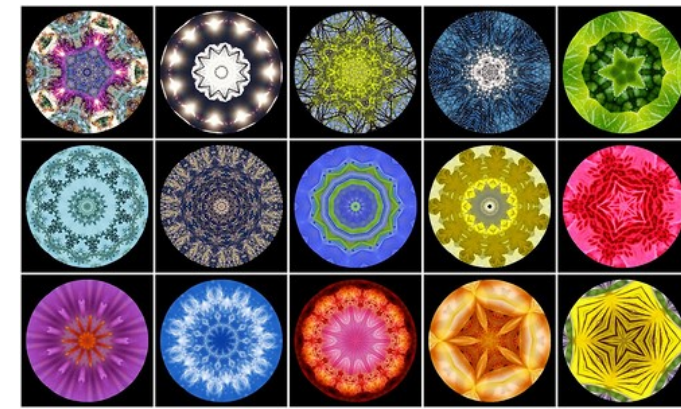
# Pamatujte: Nezobecňujte jednu nedokonalost na všechno ostatní!

Každý člověk je složitá bytost – je jako mozaika: poskládaná z mnoha jednotlivých částí, které jsou jak dobré, tak špatné.

A kromě toho existuje mnoho různých způsobů jak určit lidské vlastnosti:

**Co je to štěstí?** Být bohatý, mít mnoho přátel, být zdravý, mít úspěch, cítit se spokojeně???

**Jak se projevuje inteligence?** Mít skvělé výsledky ve škole, mít univerzitní titul, vycházet výborně s druhými lidmi???





## 2. Výběrové vnímání

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?



Událost	Výběrové hodnocení	Celkové hodnocení
Během rozhovoru jste se zakoktali.	Máte na sebe zlost.	???
Upekli jste moučník, ale trochu jste ho připálili.	Nikdy to neudělám dobře! Jsem k ničemu!	???



## 2. Výběrové vnímání

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?



Událost	Výběrové hodnocení	Celkové hodnocení
Během rozhovoru jste se zakoktali.	Máte na sebe zlost.	Stává se to i jiným, a kromě toho, to co jsem říkal, ostatní přijali velmi dobře.
Upekli jste moučník, ale trochu jste ho připálili.	Nikdy to neudělám dobře! Jsem k ničemu!	???



## 2. Výběrové vnímání

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?



Událost	Výběrové hodnocení	Celkové hodnocení
Během rozhovoru jste se zakoktali.	Máte na sebe zlost.	Stává se to i jiným, a kromě toho, to co jsem říkal, ostatní přijali velmi dobře.
Upekli jste moučník, ale trochu jste ho připálili.	Nikdy to neudělám dobře! Jsem k ničemu!	Hlavní jídlo všem chutnalo. A při jídle jsme se dobře pobavili.



## 2. Výběrové vnímání

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?



Událost	Výběrové hodnocení	Celkové hodnocení
Během rozhovoru jste se zakoktali.	Máte na sebe zlost.	Stává se to i jiným, a kromě toho, to co jsem říkal, ostatní přijali velmi dobře.
Upekli jste moučník, ale trochu jste ho připálili.	Nikdy to neudělám dobře! Jsem k ničemu!	Hlavní jídlo všem chutnalo. A při jídle jsme se dobře pobavili.

“Čtení myšlenek”: Dejte si pozor na to, abyste si nevykládali chybně chování jiných lidí a to, co si myslí. Každou situaci lze vysvětlit několika různými způsoby!



### 3. Uplatňování vlastních měřítek jako jediných správných


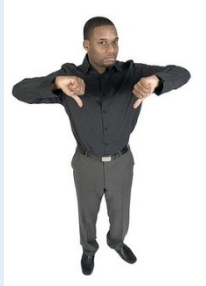
Existuje často rozdíl mezi tím, jak člověk hodnotí sám sebe, a tím, jak ho hodnotí ostatní lidé!

- I když člověk sám sebe vidí jako bezcenného, ošklivého apod., jiní lidé jej tak vůbec vidět nemusí.
- Lidé mají často velmi odlišné názory/ hodnocení/ preference. Druzí lidé mohou vaše schopnosti, vzhled apod. vidět zcela odlišně.



## 4. Přehlížení pozitivních sdělení a nekritické přijímání negativních sdělení!

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?


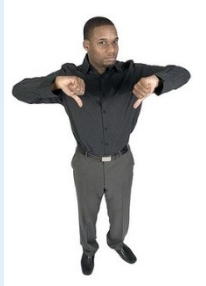
Událost	<p><i>Depresivní hodnocení</i></p> <p>Pozitivní/konstruktivní hodnocení</p>
<p>Byli jste pochváleni za svůj výkon.</p> 	<p><i>“Oni se mi snaží jenom zalichotit – ve skutečnosti to tak nemyslí”; “To si myslí jenom on/ona...”</i></p> <p>???</p>
<p>Někdo vás kritizuje!</p> 	<p><i>“Přišel na to, jaký jsem skutečně neschopný” “Má pravdu, jsem úplně k ničemu...”</i></p> <p>???</p>





## 4. Přehlížení pozitivních sdělení a nekritické přijímání negativních sdělení!


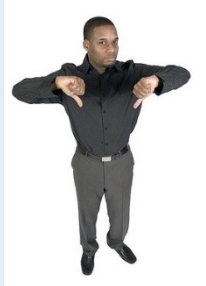
Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	<p><i>Depresivní hodnocení</i></p> <p>Pozitivní/konstruktivní hodnocení</p>
<p>Byli jste pochváleni za svůj výkon.</p> 	<p><i>“Oni se mi snaží jenom zalichotit – ve skutečnosti to tak nemyslí”; “To si myslí jenom on/ona...”</i></p> <p>“To je skvělé, že někdo ocení, jak jsem to zvládl!”</p>
<p>Někdo vás kritizuje!</p> 	<p><i>“Přišel na to, jaký jsem skutečně neschopný” “Má pravdu, jsem úplně k ničemu...”</i></p> <p>???</p>



## 4. Přehlížení pozitivních sdělení a nekritické přijímání negativních sdělení!

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

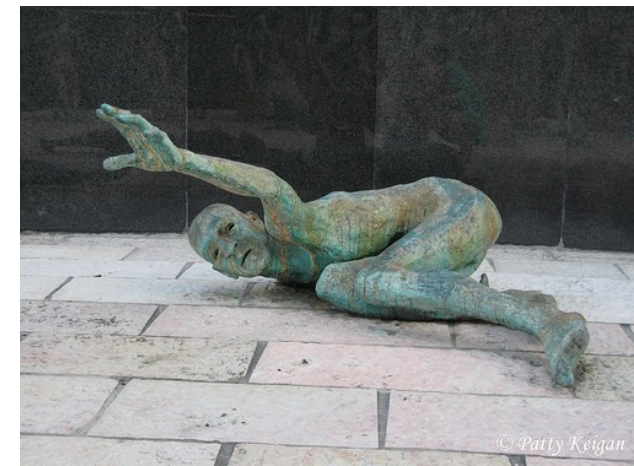
Událost	<p><i>Depresivní hodnocení</i></p> <p>Pozitivní/konstruktivní hodnocení</p>
<p>Byli jste pochváleni za svůj výkon.</p> 	<p><i>“Oni se mi snaží jenom zalichotit – ve skutečnosti to tak nemyslí”; “To si myslí jenom on/ona...”</i></p> <p>“To je skvělé, že někdo ocení, jak jsem to zvládl!”</p>
<p>Někdo vás kritizuje!</p> 	<p><i>“Přišel na to, jaký jsem skutečně neschopný” “Má pravdu, jsem úplně k ničemu...”</i></p> <p>“Ten člověk má dnes asi špatnou náladu.”; “Chce mi pomoci tím, že mě upozornil na moji chybu. Jaké bych si z toho měl vzít ponaučení?”</p>



## 5. “Černobílé myšlení” /katastrofické myšlení

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	<i>Depresivní hodnocení</i> Pozitivní/konstruktivní hodnocení
Váš nadřízený vám neodpověděl na pozdrav.	<i>“Asi budu brzy propuštěn.”</i> ???

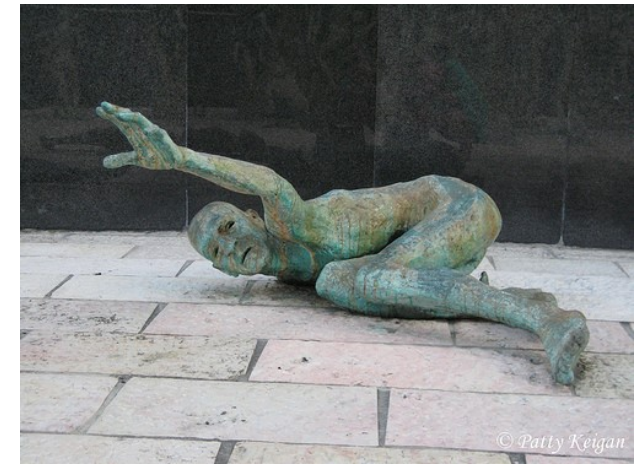




## 5. “Černobílé myšlení” /katastrofické myšlení

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	<i>Depresivní hodnocení</i> Pozitivní/konstruktivní hodnocení
Váš nadřízený vám neodpověděl na pozdrav.	<p><b><i>“Asi budu brzy propuštěn.”</i></b></p> <p>Co když mě vůbec neviděl? Možná má dnes hodně starostí.</p>





## 6. Potlačování negativních myšlenek

Jaké by bylo realističtější hodnocení?

Událost	<i>Problematické hodnocení</i> Pozitivní/konstruktivní hodnocení
Stále se vám vrací určité negativní myšlenky (např. “Jsem hlupák”, “Jsem břídil”, “Jsem ošklivý!”).	<i>“Nesmím pořád myslet takhle negativně” ...ale to nefunguje (→ viz následující cvičení).</i> ???





## 6. Potlačování negativních myšlenek

Jaké by bylo realističtější hodnocení?

Událost	<i>Problematické hodnocení</i> Pozitivní/konstruktivní hodnocení
<p>Stále se vám vracejí určité negativní myšlenky (např. “Jsem hlupák”, “Jsem břídil”, “Jsem ošklivý!”).</p>	<p><b><i>“Nesmím pořád myslet takhle negativně” ...ale to nefunguje (→ viz následující cvičení).</i></b></p> <p>Sami si položte otázku, zda jsou tyto myšlenky plně oprávněné. Co svědčí proti nim?</p> <p>Zaměřte svou pozornost jinam tím, že začnete dělat něco, co vás baví a je vám příjemné.</p>



## 6. Potlačování negativních myšlenek

### Cvičení

Potlačit vlastní vůlí nepříjemné myšlenky není možné. Když se člověk snaží na něco usilovně nemyslet, tak se mu nepříjemné myšlenky objevují ještě více.



## 6. Potlačování negativních myšlenek

### Cvičení

Potlačit vlastní vůlí nepříjemné myšlenky není možné. Když se člověk snaží na něco usilovně nemyslet, tak se mu nepříjemné myšlenky objevují ještě více.

Vyzkoušejte si to!

Následující minutu nesmíte myslet na ledního medvěda!





## 6. Potlačování negativních myšlenek

Fungovalo to? Ne!

Většina z vás si pravděpodobně vybavila ledního medvěda a/nebo něco, co s ním souvisí (např. ZOO, sníh, Arktidu atd.)

Tento efekt se ještě zesiluje, když se snažíme nepříjemné myšlenky (“Nestojím za nic” apod.) úmyslně potlačit. Tyto myšlenky mohou pak natolik zesílit, že nám začnou připadat divné a máme dojem, že je vůbec nedokážeme ovládat!





## Co tedy dělat:

Pokud vás negativní myšlenky hodně trápí, nesnažte se je aktivně zahnat nebo potlačit (protože to je naopak ještě posílí), ale pozorujte je jako události ve své mysli, aniž byste do nich nějak zasahovali – jako když pozorujete bouři, která zuří venku, zatímco vy jste bezpečně za oknem.

Myšlenky se pak postupně vytratí, tak jako se rozplynou bouřková mračna.





## 7. Další typy zkresleného uvažování

### Srovnávání se s druhými lidmi:

- Nesrovnávejte se příliš s druhými lidmi!
- Vždycky budou lidé, kteří jsou přitažlivější, úspěšnější a oblíbenější. Pokud se však s těmito “miláčky štěstěny” seznámíte blíže, zjistíte, že i oni mají své nedostatky a problémy.



## 7. Další typy zkresleného uvažování

### Srovnávání se s druhými lidmi:

- Nesrovnávejte se příliš s druhými lidmi!
- Vždycky budou lidé, kteří jsou přitažlivější, úspěšnější a oblíbenější. Pokud se však s těmito “miláčky štěstěny” seznámíte blíže, zjistíte, že i oni mají své nedostatky a problémy.

### Absolutistické nároky:

- Nemějte na sebe příliš vysoké a absolutistické nároky jako:
  - “Vždycky musím vypadat dobře.”
  - “Vždycky musím udělat dojem, že jsem chytrý.”
  - “Vždycky musím být velmi zábavný.”





## Volitelné: Video klipy

Volitelné: Video klipy, které se zabývají dnešním tématem, lze najít na této webové stránce:  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Po shlédnutí videa můžete ve skupině probrat, jak se vztahuje k tématu dnešní skupiny.

*[pro therapy:*

V některých videoklipech se mohou objevit výrazy, které nejsou vhodné pro všechny diváky a pro všechny kulturní skupiny. Proto prosím nejdříve pozorně shlédněte videa, než je pustíte na skupině]





# Bud'te si vědomi svých předností

- Místo abyste se zaměřili na své nedostatky, soustřed'te se na své přednosti.





## Bud'te si vědomi svých předností

- Místo abyste se zaměřili na své nedostatky, soustřed'te se na své přednosti.
- Každá lidská bytost má nějaké přednosti, na které může být hrdá a které každý člověk nemá.  
*...a nemusí jít o světové rekordy nebo slavné vynálezy*





# Bud'te si vědomi svých předností

1. Zamyslete se nad svými přednostmi.

*Jaké mám schopnosti? Za mě v minulosti druzí chválili a oceňovali?*

*např. Jsem zručný a dokážu opravit věci, které nefungují...*







# Bud'te si vědomi svých předností

1. Zamyslete se nad svými přednostmi.

*Jaké mám schopnosti? Za mě v minulosti druzí chválili a oceňovali?*

*např. Jsem zručný a dokážu opravit věci, které nefungují...*

2. Vybavte si v duchu konkrétní situace, v nichž jste své přednosti uplatnili.

*Kdy a kde to bylo? Co jste konkrétně udělali a kdo vás ocenil?*

*např. Minulý týden jsem své známé opravil pračku a ona mi za velmi děkovala...*





# Budte si vědomi svých předností

## 1. Zamyslete se nad svými přednostmi.

*Jaké mám schopnosti? Za mě v minulosti druzí chválili a oceňovali?*

*např. Jsem zručný a dokážu opravit věci, které nefungují...*

## 2. Vybavte si v duchu konkrétní situace, v nichž jste své přednosti uplatnili.

*Kdy a kde to bylo? Co jste konkrétně udělali a kdo vás ocenil?*

*např. Minulý týden jsem své známé opravil pračku a ona mi za velmi děkovala...*

## 3. Zapište si to!

*Pravidelně si své přednosti zapisujte, čtěte a doplňujte. V případě psychické krize se k těmto zápiskům vraťte (např. když budete mít pocit, že jste k ničemu).*

*např. Zapisujte si, co se vám podařilo a kdo vás za co pochválil...*





## Tipy jak si zlepšit depresivní náladu/nízké sebevědomí



- Každý večer si napište několik pozitivních věcí (nejméně pět), které se vám ten den staly. Pak si tyto události v duchu znovu projděte.



# Tipy jak si zlepšit depresivní náladu/nízké sebevědomí



- Každý večer si napište několik pozitivních věcí (nejméně pět), které se vám ten den staly. Pak si tyto události v duchu znovu projděte.
- Stoupněte si před zrcadlo, podívejte se sami sobě do očí a řekněte si “Mám se rád/ráda” nebo “Mám tě rád/ráda”! (pozor: Zpočátku se přitom budete cítit poněkud nesví!)



# Tipy jak si zlepšit depresivní náladu/nízké sebevědomí



- Každý večer si napište několik pozitivních věcí (nejméně pět), které se vám ten den staly. Pak si tyto události v duchu znovu projděte.
- Stoupněte si před zrcadlo, podívejte se sami sobě do očí a řekněte si “Mám se rád/ráda” nebo “Mám tě rád/ráda”! (pozor: Zpočátku se přitom budete cítit poněkud nesví!)
- Když vás někdo pochválí, přijměte to a запиšte si to, abyste se k tomu mohli vrátit, když budete mít v životě těžké období.



## Tipy jak si zlepšit depresivní náladu/nízké sebevědomí



- Vzpomeňte si na situace, ve kterých jste se cítili opravdu dobře a snažte se vybavit si je v duchu co nejživěji, všemi svými smysly (co jste viděli, slyšeli, cítili...), třeba i s pomocí fotoalba.



# Tipy jak si zlepšit depresivní náladu/nízké sebevědomí



- Vzpomeňte si na situace, ve kterých jste se cítili opravdu dobře a snažte se vybavit si je v duchu co nejživěji, všemi svými smysly (co jste viděli, slyšeli, cítili...), třeba i s pomocí fotoalba.
- Dělejte věci, které vám přinášejí potěšení - nejlépe s druhými lidmi (např. kino, jít do lesa na procházku a pod).



# Tipy jak si zlepšit depresivní náladu/nízké sebevědomí



- Vzpomeňte si na situace, ve kterých jste se cítili opravdu dobře a snažte se vybavit si je v duchu co nejživěji, všemi svými smysly (co jste viděli, slyšeli, cítili...), třeba i s pomocí fotoalba.
- Dělejte věci, které vám přinášejí potěšení - nejlépe s druhými lidmi (např. kino, jít do lesa na procházku a pod).
- Aspoň 20 minut denně věnujte tělesnému cvičení - ale ne tak abyste se úplně vyčerpali - jděte na delší procházku nebo klusejte.





# Tipy jak si zlepšit depresivní náladu/nízké sebevědomí



- Vzpomeňte si na situace, ve kterých jste se cítili opravdu dobře a snažte se vybavit si je v duchu co nejživěji, všemi svými smysly (co jste viděli, slyšeli, cítili...), třeba i s pomocí fotoalba.
- Dělejte věci, které vám přinášejí potěšení - nejlépe s druhými lidmi (např. kino, jít do lesa na procházku a pod).
- Aspoň 20 minut denně věnujte tělesnému cvičení - ale ne tak abyste se úplně vyčerpali - jděte na delší procházku nebo klusejte.
- Poslouchejte svou oblíbenou hudbu.



# Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Deprese není nevyhnutelný osud.



# Jak to uplatnit v běžném životě

## Co bychom si měli zapamatovat:

- Deprese není nevyhnutelný osud.
- Dávejte si pozor na typické depresivní přemýšlení, které jsme právě probrali, a snažte se jej napravit (viz letáček).



# Jak to uplatnit v běžném životě

## Co bychom si měli zapamatovat:

- Deprese není nevyhnutelný osud.
- Dávejte si pozor na typické depresivní přemýšlení, které jsme právě probrali, a snažte se jej napravit (viz letáček).
- Začněte pravidelně využívat aspoň některé z dříve uvedených tipů na zmírnění depresivní nálady a zvýšení sebevědomí.



# Jak to uplatnit v běžném životě

## Co bychom si měli zapamatovat:

- Deprese není nevyhnutelný osud.
- Dávejte si pozor na typické depresivní přemýšlení, které jsme právě probrali, a snažte se jej napravit (viz letáček).
- Začněte pravidelně využívat aspoň některé z dříve uvedených tipů na zmírnění depresivní nálady a zvýšení sebevědomí.
- V případě, že trpíte závažnými příznaky deprese, vyhledejte pomoc psychologa nebo psychiatra.



## A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou mají nízké sebevědomí, zvláště v období *po* psychotické epizodě (stydí se, mají strach, že se k nim přátelé otočí zády).



## A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou mají nízké sebevědomí, zvláště v období *po* psychotické epizodě (stydí se, mají strach, že se k nim přátelé otočí zády).

V době akutní psychotické epizody někteří lidé také prožívají strach, ale také jiné emoce:

- Vzrušení (“Konečně se něco zajímavého děje”)
- Pocit předurčení (naplnit své poslání, být důležitý)



## A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou mají nízké sebevědomí, zvláště v období *po* psychotické epizodě (stydí se, mají strach, že se k nim přátelé otočí zády).

V době akutní psychotické epizody někteří lidé také prožívají strach, ale také jiné emoce:

- Vzrušení (“Konečně se něco zajímavého děje”)
- Pocit předurčení (naplnit své poslání, být důležitý)

**Příklad:** Počítačový odborník Karel byl přesvědčen, že jej pronásleduje tajná sekta Illuminátů. Jedním z “důkazů” bylo, že se při své práci často setkával s číslem 23 – o kterém věřil, že je to číslo Illuminátů.

**Hodnocení:** Měl strach a cítil se ohrožen. Ale také měl pocit důležitosti a byl odhodlán bojovat proti světovému spiknutí Illuminátů.

**Ale:** Karel postupně stále více propadal své konspirační teorii a v důsledku toho si neuvědomil, že se s číslem 23 neseťkává o nic častěji než s jinými čísly. A také význam, který tomuto číslu přiřítal, je pochybný.





# Děkuji vám za pozornost!

*Pro terapeuty:*

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



[www.uke.de/mct\\_app](http://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/mct](http://www.uke.de/mct). 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](http://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
lonesome:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken



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](http://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](http://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
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
*Saffy*	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley