

# Vítejte!

## Nácvikový modul 8: **SEBEDŮVĚRA & NÁLADA**

01/14 A

© Moritz, Woodward & Mozny  
[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?

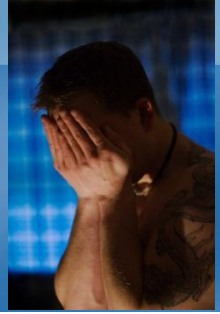
???



# 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)
- ...

# To mám vrozené... nebo jsem se takovým stal?



Je předurčené, jestli je člověk šťastný nebo smutný? Mění se naše emoční prožívání během života?

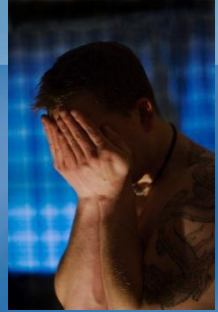
# To mám vrozené... nebo jsem se takovým stal?



Je předurčené, jestli je člověk šťastný nebo smutný? Mění se naše emoční prožívání během života?

**„Příroda“:** Existují důkazy, že depresivní myšlení a nízké sebevědomí je geneticky podmíněno.

# To mám vrozené... nebo jsem se takovým stal?

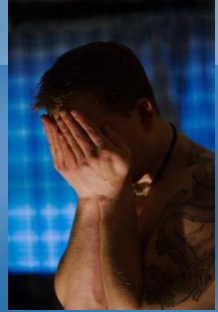


Je předurčené, jestli je člověk šťastný nebo smutný? Mění se naše emoční prožívání během života?

**„Příroda“:** Existují důkazy, že depresivní myšlení a nízké sebevědomí je geneticky podmíněno.

**„Výchova“:** Negativní pohled na sebe mohou vyvolat i zážitky z dětství, pokud rodiče dítě nadměrně kritizují nebo zanedbávají nebo pokud člověk zažije nějaké traumatické události.

# To mám vrozené... nebo jsem se takovým stal?



Je předurčené, jestli je člověk šťastný nebo smutný? Mění se naše emoční prožívání během života?

**„Příroda“:** Existují důkazy, že depresivní myšlení a nízké sebevědomí je geneticky podmíněno.

**„Výchova“:** Negativní pohled na sebe mohou vyvolat i zážitky z dětství, pokud rodiče dítě nadměrně kritizují nebo zanedbávají nebo pokud člověk zažije nějaké traumatické události.

**ALE!:** Depresivní způsob uvažování lze změnit. Deprese není žádný nezvratný osud!

# A proč se tím zabýváme?

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



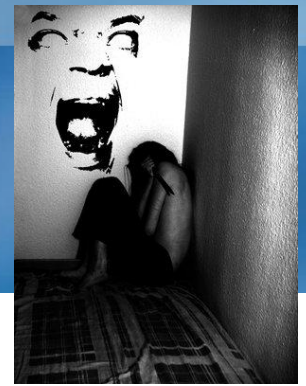
# A proč se tím zabýváme?



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

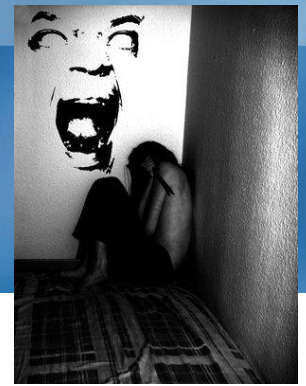
## Vliv bludných přesvědčení na sebevědomí





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

# Psychóza & deprese

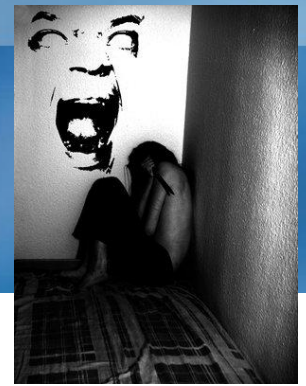
## Vliv bludných přesvědčení na sebevědomí





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

# Psychóza & deprese

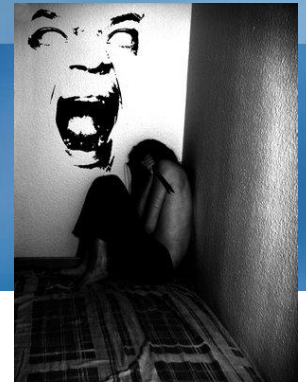
## Vliv bludných přesvědčení na sebevědomí



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

# Psychóza & deprese

## Vliv bludných přesvědčení na sebevědomí



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

- **DLUHÝ:** 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?

<b>Událost</b>	<b>Chybné zobecnění</b> <b>Realistické/konstruktivní hodnocení</b>
Použili jste nějaké cizí slovo nesprávně; nerozumíte významu toho, co je v knize, kterou čtete.	„Jsem hlupák!” ???
Neuspěl jste u zkoušky.	„Jsem neschopný břídil!” ???
Někdo vás kritizuje.	„Nestojím za nic!” ???

# 1. Přehnané zobecňování

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

<b>Událost</b>	<b>Chybné zobecnění</b> <b>Realistické/konstruktivní hodnocení</b>
Použili jste nějaké cizí slovo nesprávně; nerozumíte významu toho, co je v knize, kterou čtete.	„Jsem hlupák!“ „Nikdo není dokonalý.“ „Opravdu mě tak kniha tak zajímá?“
Neuspěl jste u zkoušky.	„Jsem neschopný břídil!“ „Příště se budu víc učit.“
Někdo vás kritizuje.	„Nestojím za nic!“ „Možná má v něčem pravdu. Neměl bych něco dělat jinak?“



# 1. Přehnané zobecňování

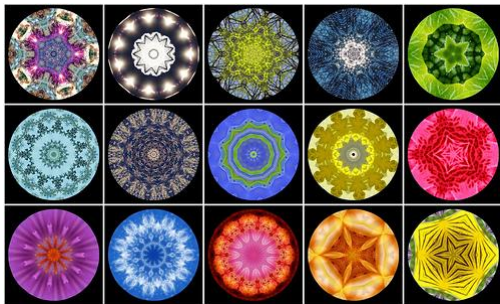
Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

<b>Událost</b>	<b>Chybné zobecnění</b> <b>Realistické/konstruktivní hodnocení</b>
Použili jste nějaké cizí slovo nesprávně; nerozumíte významu toho, co je v knize, kterou čtete.	„Jsem hlupák!” „Nikdo není dokonalý.” „Opravdu mě tak kniha tak zajímá?”
Neuspěl jste u zkoušky.	„Jsem neschopný břídil!” „Příště se budu víc učit.”
Někdo vás kritizuje.	„Nestojím za nic!” „Možná má v něčem pravdu. Neměl bych něco dělat jinak?”

**Připusťte si, že chybovat je běžné!**

Nikdo není dokonalý! To, že se občas zakoktáte, 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 dělá člověka přitažlivým?** Vnitřní nebo vnější krása? Krásné tělo nebo laskavé chování???

**Co je to úspěch?** Vysoké postavení, hodně přátel, dobré vztahy v rodině, spokojenost se sebou samým a se svým životem???

## 2. Výběrové vnímání

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	Výběrové hodnocení	Celkové hodnocení
Váš dobrý přítel nepřišel na oslavu vašich narozenin.	Zklamání.	???
Na ulici stojí skupinka lidí a dívají se vaším směrem.	„Určitě se mi smějí.“	???



## 2. Výběrové vnímání

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

<b>Událost</b>	<b>Výběrové hodnocení</b>	<b>Celkové hodnocení</b>
Váš dobrý přítel nepřišel na oslavu vašich narozenin.	Zklamání.	Výborná oslava, jiní přátelé přišli a opravdu jsme si to spolu užili.
Na ulici stojí skupinka lidí a dívají se vaším směrem.	„Určitě se mi smějí.“	???



## 2. Výběrové vnímání

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

<b>Událost</b>	<b>Výběrové hodnocení</b>	<b>Celkové hodnocení</b>
Váš dobrý přítel nepřišel na oslavu vašich narozenin.	Zklamání.	Výborná oslava, jiní přátelé přišli a opravdu jsme si to spolu užili.
Na ulici stojí skupinka lidí a dívají se vaším směrem.	„Určitě se mi smějí.“	Dívají se jenom náhodou mým směrem nebo si mě spletli s někým jiným.



## 2. Výběrové vnímání

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

Událost	Výběrové hodnocení	Celkové hodnocení
Váš dobrý přítel nepřišel na oslavu vašich narozenin.	Zklamání.	Výborná oslava, jiní přátelé přišli a opravdu jsme si to spolu užili.
Na ulici stojí skupinka lidí a dívají se vaším směrem.	„Určitě se mi smějí.“	Dívají se jenom náhodou mým směrem nebo si mě spletli s někým jiným.



„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?

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





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

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

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

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

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

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

<b>Událost</b>	<b>Depresivní hodnocení</b> <b>Pozitivní/konstruktivní hodnocení</b>
Všimnete si na své kůži černého mateřského znaménka.	„Určitě je to rakovina. Brzo umřu.” ???



# 5. „Černobílé myšlení”/katastrofické myšlení

Jaké by bylo realističtější a užitečnější hodnocení?

<b>Událost</b>	<b>Depresivní hodnocení</b> <b>Pozitivní/konstruktivní hodnocení</b>
Všimnete si na své kůži černého mateřského znaménka.	„Určitě je to rakovina. Brzo umřu.” Zeptat se jiných lidí, jestli také mají mateřská znaménka, nebo zajít za lékařem a nechat se vyšetřit.



# 6. Potlačování negativních myšlenek

Jaké by bylo realističtější hodnocení?

<b>Událost</b>	<b>Problematické hodnocení</b> <b>Pozitivní/konstruktivní hodnocení</b>
Stále se vám vrací určité negativní myšlenky (např. „Jsem k ničemu“, „Jsem břídil“, „Páni, jsem to ale pitomec!“).	„Nesmím pořád myslet takhle negativně“ ...ale to nefunguje (→ viz následující cvičení). ???



# 6. Potlačování negativních myšlenek

Jaké by bylo realističtější hodnocení?

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

# 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 slona!



# 6. Potlačování negativních myšlenek

## Fungovalo to? Ne!



Většina z vás si určitě vybavila slona nebo něco, co se slonem souvisí – např. ZOO, film o Africe apod.

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 se je budete snažit ovlivňovat – jako když návštěvník v ZOO pozoruje z bezpečné vzdálenosti nebezpečnou šelmu.



**Myšlenky se téměř automaticky zmírní.**

# 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:

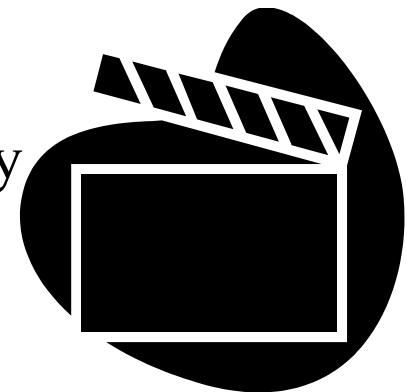


- „Vždycky musím vypadat dobře.“
- „Vždycky musím udělat dojem, že jsem chytrý.“
- „Vždycky musím být velmi zábavný.“

# 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...*

# 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...*

## 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 zapište 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.

## Modul Nálada & sebevědomí (8)

# Jak to uplatnit v běžném životě

### **Co bychom si měli zapamatovat:**

- Deprese není nevyhnutelný osud.

## Modul Nálada & sebevědomí (8)

# 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.

## Modul Nálada & sebevědomí (8)

### A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou mají nízko 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:

## Modul Nálada & sebevědomí (8)

### A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou mají nízko 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)**

## Modul Nálada & sebevědomí (8)

### A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou mají nízko 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:** Karel je přesvědčen, že jej pronásledují tajné služby. Cestou do práce nastoupil do autobusu tři dny po sobě tentýž muž.

**Pocity:** Strach a ohrožení. Ale také: „Když kvůli mně přijímají taková nákladná patření, tak jsem asi pro ně důležitý, něco jako James Bond, a možná mě budou chtít získat, abych pro ně pracoval.“

**Ale!:** Je to nejspíš jenom náhod. Oba muži zřejmě jezdí do práce tím stejným spojem.



# **Děkuji vám za pozornost!**

*Pro terapeutky: pracovní listy najdete na  
([www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct))*

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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
lonesome:cycler	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
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
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley