



Domácí cvičení a podstata nácvikového modulu 1 (Jak si vysvětlujeme události – obviňování a připisování zásluh)



Vysvětlování událostí = naše závěry o tom, co je příčinou určité události (např. kdo je tím vinen či komu za to připsat zásluhy)

Proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukázaly, že mnozí lidé s **depresí** [*ale ne všichni!*]:

- Mají sklon obviňovat ze svých neúspěchů a negativních událostí ve svém životě jen sami sebe
- A své úspěchy připisují šťastné shodě okolností nebo náhodě spíše než sami sobě

To může vést k **nízkému sebevědomí!**

Výzkumy ukázaly, že mnozí lidé s **bludným přesvědčením** [*ale ne všichni!*]:

- Mají sklon obviňovat ze svých neúspěchů a negativních událostí ve svém životě druhé lidi
- Někdy mají sklon si myslet, že na události ve svém životě nemají vůbec žádný vliv

Zvláště první z uvedených způsobů vysvětlování událostí může vést k **problémům v mezilidských vztazích!**



Příklad mylného vysvětlení události:

Klára několikrát upadla na ulici.

Její vlastní přesvědčení: Způsobil to její strýc, který jí vysílá do hlavy elektřinu pomocí elektrod, které má v mozku.

Co je skutečnou příčinou!: U Kláry byla zjištěna vážná neurologická choroba (roztroušená skleróza).

Často přehlízíme možnost, že tatáž událost může mít velmi různé příčiny.

Příklad: Vaše dobrá přítelkyně vás vůbec neposlouchala, když jste s ní mluvili.

Co může být příčinou této události?

...vy sami	<ul style="list-style-type: none"> • Jsem nudný. • Mluvil jsem nezřetelně.
...ona	<ul style="list-style-type: none"> • Je nezdvořilá. • Má své vlastní problémy.
...situace nebo náhoda	<ul style="list-style-type: none"> • Rádio hrálo příliš nahlas. • Přítelkyni vyrušilo zvonění jejího mobilu.

Jak jsme si ukázali určitá událost může mít velmi různé příčiny. A ve většině případů je událost ovlivněna několika různými faktory, které se kombinují. Přesto mají mnozí lidé tendenci považovat za důležitý pouze jediný faktor (například obvinít druhé a ne sebe, nebo naopak).





Depresivní styl vysvětlování událostí:

Člověk připisuje odpovědnost za negativní události výhradně sám sobě (např. Neuspěl jsem u zkoušky = „Jsem hlupák“). Zároveň připisuje odpovědnost za pozitivní události šťastné náhodě, druhým lidem nebo dokonce zpochybňuje, že se jedná o pozitivní událost („To by přece dokázal každý“).



Nevýhoda: Nízké sebevědomí, a dotaženo to extrémů, zcela nereálné hodnocení událostí.



Bludný styl vysvětlování událostí:

Za negativní události jsou obviňováni jiní (např. Neúspěch u zkoušky = „Zkoušející mi křivdil“; když člověka nepřijmou do zaměstnání = „Už od začátku jsem se jim nelíbil“). Zároveň jsou pozitivní události připisovány pouze sobě samému („Jsem ze všech nejlepší“).



Nevýhoda: sebevědomí se tím zvyšuje, ALE, v extrémních případech, jde o nereálné hodnocení událostí. Kromě toho může tento postoj ke světu snadno znechutit jiné lidi („obětní beránci“) a vést ke konfliktům.



Co si máme zapamatovat

Je třeba usilovat o vyváženost:

- Vždycky bychom měli brát v úvahu větší množství faktorů, které mohly ovlivnit výsledek určité události (tedy já sám/druzí lidé/okolnosti).
- Měli bychom se snažit být ve svém životě co nejvíce realističtí: Není správné **vždycky** obviňovat druhé, když se nám něco nepovede, stejně jako to není **vždycky** naše vina, když něco nedopadne tak, jak bychom si přáli.
- Výsledek každé události je většinou ovlivněn větším množstvím faktorů.



Jak si věci vysvětlujeme (prosím uveďte příklady ze svého vlastního života)

Příklad události	Já sám	Druzí lidé	Okolnosti
<i>Neuspěl jsem u zkoušky</i>	<i>Neučil jsem se dost.</i>	<i>Zkoušející byl hodně přísný.</i>	<i>Byl jsem nemocný a nemohl jsem se učit.</i>
<i>Přítel mě pozval do restaurace.</i>	<i>Chce mi poděkovat za to, jak jsem mu pomohla.</i>	<i>Je to hodný a velkomyslný člověk.</i>	<i>Je bohatý a může si to dovolit.</i>



Domácí cvičení a podstata nácvikových modulů 2 & 7 (Unáhlené závěry I a II)



Proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukázaly, že lidé s psychózou [*ale ne všichni!*] mají sklon rozhodovat se unáhleně na základě nedostatečného množství informací.

Tento způsob rozhodování může snadno vést k chybám. Proto je lépe brát při rozhodování v úvahu veškeré informace, které jsou dostupné.

Mnozí lidé s psychózou [*ale ne všichni!*] mohou mít zkreslené vnímání reality. Proto hodnotí události způsobem, se kterým by většina druhých lidí nesouhlasila.



Příklad unáhleného závěru:

Během večírku o sobě Karel náhle začal tvrdit, že je budoucím králem Německa.

Pozadí: Karel našel v čokoládovém vajíčku Kinder Surprise figurku krále korunou.

Ale!: Není královské krve, království bylo v Česku dávno zrušeno; a především: To, že člověk něco najde ve vajíčku Kinder Surprise, nemůže přece brát za důkaz, že se v jeho životě něco významného stane!



Mnohdy musíme dojít k nějakému závěru na základě velmi složitých informací z okolního prostředí. Proto někdy dospějeme k určitému závěru, i když nemáme 100% jistotu, že je správný.

- **Důvod/výhody:** Šetří to čas, přináší to pocit bezpečí, člověk pak vypadá před druhými jako rozhodný a schopný člověk („I špatné rozhodnutí je lepší než žádné rozhodnutí“).
- **Nevýhody:** Riziko, že dospějeme k nesprávnému a někdy i nebezpečnému závěru...

Je třeba hledat zlatou střední cestu mezi:

- příliš zbrklým rozhodováním (riziko: špatných, chybných nebo nebezpečných rozhodnutí)
- příliš pečlivým rozhodováním (nevýhoda: trvá velmi dlouho)

I když to nevíme na 100% - ale máme jen malé důvody k pochybnostem

- Malý letící předmět na obloze: Pták!
- Kouř, valící se z okna. Oheň? Asi ano, podle rčení: „Není kouře bez ohně“

ALE! Muž na ulici vrávorá a nesrozumitelně blábolí: Je opilý? Všimněte si jej blíže: Vyšel ten muž z hospody a je cítit alkoholem? Tento člověk může také trpět poruchou řeči po mozkové mrtvici.
→ není dobré zbrkle dospět k unáhlenému závěru (např. vyhnout se mu)



Co bychom si měli zapamatovat:

- Pokud jsou naše rozhodnutí a závěry důležité a významné, pak je lépe nerozhodovat se zbrkle a je třeba brát v úvahu všechny dostupné informace („Dvakrát měř, jednou řež“).
- Proto se snažte získat co nejvíce informací a poradte se s druhými lidmi, zvláště pokud jde o významná rozhodnutí (např. pokud máte pocit, že vám váš soused dělá naschvály → nezačněte na něj hned nepřátelsky útočit!).
- U záležitostí, které nejsou nijak významné, se můžeme rozhodovat vcelku rychle (např. který typ jogurtu nebo salámu si koupím v obchodě nebo jakou košili si na sebe vezmu).
- Mýlit se je lidské – buďte připraveni uznat, že jste neměli pravdu.
- **Pochyby v nás mohou vyvolat nepříjemné pocity, ale často nám pomohou předejít tomu, abychom se dopustili závažných chyb:**

Život je často složitý a může být obtížné využít najednou všechny dostupné informace. Je ovšem důležité, abychom se nedopouštěli opačné chyby a nedělali unáhlené závěry. Zvláště ve složitých situacích, kde můžeme důležité informace snadno přehlédnout, není vhodné příliš se spoléhat hned na svůj první dojem. Nechejte si více času na získání dalších informací a zeptejte se na jejich názor lidí, kterým důvěřujete. Proberte si problém z více stran (jaké jsou výhody a nevýhody určitého řešení?). Můžete mít přitom nepříjemný pocit nejistoty, ale pomůže vám to lépe zhodnotit situaci a může to předejít tomu, abyste dospěli k nesprávným závěrům. To vám může do budoucna pomoci zmírnit nepříjemné pocity strachu nebo ohrožení.



Jaká unáhlená rozhodnutí/předčasné závěry jsem v minulosti udělal (...a teď toho možná lituji)

Příklad 1: Po maturitě jsem nastoupil na Vysokou školu stavební, ačkoliv jsem měl úplně jiné zájmy, vyhověl jsem rodičům, kteří si to přáli. Pak jsem toho litoval a ze školy jsem po prvním roce odešel.

Příklad 2: Byl jsem v klubu, kde se na mě podívala hezká dívka. Myslel jsem, že si se mnou chce zatančit, ale když jsem ji oslovil, tak mě odmítla. Asi jsem tu situaci nesprávně odhadl.



Domácí cvičení a podstata nácvikového modulu 3 (Změna přesvědčení)



Proč se tím zabýváme?

Výzkumy prokázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají tendenci držet se svého určitého názoru nebo přesvědčení ohledně určité události, i když se dozví informace, které správnost jejich přesvědčení zpochybňují.

To může způsobovat problémy v mezilidských vztazích a narušovat zdravé, realistické chápání toho, co se skutečně stalo.



Příklad chybného nezvratného přesvědčení:

Marta propíchlala kola všem autům, která stála před jejím domem!

Pozadí: Marta byla přesvědčena, že ji sousedé sledují a dělají jí naschvály.

Ale! I když měla za souseda nerudného osamělého pána, který jí nikdy neodpověděl na pozdrav, tak zcela přehlédla, že ostatní sousedé se k ní chovají přátelsky a všechny je hodila do jednoho pytle a naprosto uvěřila tomu, že se proti ní spikli.



Lidé mají někdy tendenci řídit se podle svých prvních dojmů (např. postoj „první dojem = správný dojem“)

Důvody tohoto postoje: Pohodlnost, „sklon k potvrzování si svých přesvědčení“ (→ člověk si všímá jen toho, co jeho názory potvrzuje), bezmyšlenkovitost, snadnější orientace ve složitém světě, pýcha

Problémy, ke kterým to vede:

- přetrvávají mylné názory a postoje (např. rasové předsudky)
- může dojít k nesprávnému zobecnění („Viděl jsem jednoho → viděl jsem je všechny“)
- Někdo nedostane druhou šanci napravit první dojem, i když by si ji zasloužil.



Co bychom si měli zapamatovat:

- Někdy se události vyvinou jinak, než bychom očekávali: příliš ukvapená rozhodnutí mohou vést k mylným závěrům.
- Vždycky byste měli být ochotni uvažovat, zda jsou možná i jiná vysvětlení toho, co se stalo, a být ochotni změnit svá přesvědčení, pokud fakta svědčí proti nim.
- Abyste si ověřili správnost svých názorů/přesvědčení, snažte se vždy získat co nejvíce informací.



Domácí cvičení a podstata nácvikových modulů 4 & 6 (Jak se vcítit do druhého...I a II)



Proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukázaly, že mnozí [ale ne všichni!] lidé s psychickými problémy (zvláště s psychózou) mají obtíže v těchto oblastech:

- Hůře rozpoznávají a hodnotí výrazy ve tváři druhých osob (např. smutek, radost)
- Hůře rozpoznávají motivy a předvídají budoucí jednání druhých osob na základě jejich současného chování.



Příklad chybného chápání situace:

Když si Pavel otevřel okno, jeho soused zatáhl záclony.

Pavlovo vysvětlení: To je jasný důkaz toho, že proti mně můj soused něco má a snaží se mě přimět, abych se odstěhoval.

Ale! Mohlo jít o pouhou shodu okolností nebo se soused právě převlékal a nechtěl, aby jej někdo viděl.



Příklady toho, jak během psychózy může nesprávné rozpoznávání emocí vést k mylnému chápání situace:

Pocity úzkosti a paniky brání tomu, aby člověk správně zhodnotil druhé lidi nebo situace:

- Nevěřím svému příteli, když mě povzbuzuje, že to myslí upřímně.
- Když se na mě lékař usměje, myslím si, že se mi vysmívá.
- Když je spolucestující v autobuse nervózní, myslím si, že se chystá něco zlého (např. že na mě zaútočí).



Někdy máme tendenci přikládat „řeči těla“ druhých lidí přehnaný význam – např. škrábe se na nose = lže?; zkřížené ruce = arogance? nebo ukvapeně dospíváme k přesvědčení o tom, co si druhý myslí nebo co má v úmyslu. Abychom dokázali druhého člověka správně odhadnout, je třeba, abychom jej dobře znali delší dobu. I když řeč těla a první dojmy přinášejí důležité informace o druhém člověku, je lépe s úsudkem nespěchat a získat o druhém více informací, než si na něj uděláme názor.

Co nám pomáhá správně rozumět chování druhých lidí?

Příklad: Člověk zkříží ruce na hrudi.

Proč? Je arogantní, nejistý, je mu zima?

- **znalosti o tomto člověku z dřívějška:** Chová se tento člověk často arogantně nebo je hodně stydlivý?
- **okolní prostředí/situace:** Když člověk v zimě zkříží ruce na hrudi, tak obvykle proto, že je mu zima!
- **sebe-pozorování:** Za jakých okolností mám já sám tendenci křížit ruce na hrudi? (**Ale pozor!** To, proč něco dělám já, neznamena nutně, že to druzí dělají ze stejných důvodů)
- **výraz ve tváři:** Tváří se ten člověk zlostně nebo přátelsky nebo nejistě apod.?



Co bychom si měli zapamatovat:

- O druhých lidech byste si měli dělat úsudek pouze tehdy, pokud je dobře znáte nebo pokud jste je delší dobu pozorně sledovali.
- Výraz ve tváři a gestikulace nám mohou napovědět, jak se druhý člověk cítí, ale někdy nás mohou klamat.
- Při posuzování složitých situací je třeba vzít v úvahu všechny dostupné informace.
- Čím více informací máte k dispozici, tím větší je pravděpodobnost, že dospějete ke správnému závěru.



Situace / chování druhých, které jsem špatně odhadnul
Příklad 1: <i>Včera si nějací lidé, stojící za mnou, šeptali. Myslel jsem si, že mluví o mně, ale možná mluvili o něčem úplně jiném.</i>
Příklad 2: <i>Vždycky jsem si myslel, že jeden můj známý chodí tak shrbeně, protože nemá dost sebevědomí. Pak jsem se dozvěděl, že měl kdysi zlomenou páteř.</i>
Příklad 3: <i>P. K. se vždycky tak vesele usmívá. Minulý týden se mi svěřila, že se ve skutečnosti cítí hodně špatně, ale že se to snaží zakrýt.</i>



Domácí cvičení a podstata nácvikového modulu 5 (Paměť)



Proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukazují, že mnozí lidé s psychózou [*ale ne všichni!*] více věří svým falešným vzpomínkám než lidé, kteří psychózou netrpí. Zároveň je v psychóze snížena přesvědčivost skutečných vzpomínek (tedy vzpomínky na věci, které se skutečně staly). To může způsobit potíže při rozlišování skutečných vzpomínek od falešných a může narušovat zdravé, realistické hodnocení okolních událostí.



Příklad falešných vzpomínek:

Karel si pamatuje, že jej unesla a vyslýchala STB.

Pozadí: Karel byl při relapsu psychózy dopraven sanitkou do psychiatrické léčebny; prožíval přitom silný strach, byl zmatený a považoval zdravotníky, kteří jej při jeho převozu doprovázeli, za pracovníky tajné policie.



Naše kapacita pamatovat si informace je omezená.

Příklad: Přibližně 40% podrobností určitého příběhu, který jsme vyslechli před půl hodinou, si nedokážeme aktivně vybavit.

- **Výhoda:** Náš mozek není zahlcen nepotřebnými informacemi. Obvykle zapomínáme nedůležité informace...*ale*
- **Nevýhoda:**... někdy zapomeneme i důležité informace (data schůzek, vzpomínky z dovolené, znalosti, které jsme se naučili ve škole...)



Co narušuje ukládání informací do paměti?

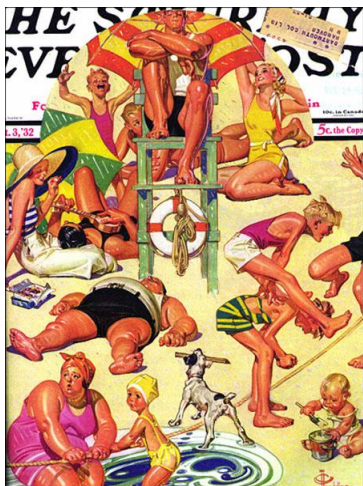
- **rozptylování** během studia (→ rádio, jiní lidé v místnosti, nepříjemná atmosféra)
- **stres & napětí**
- **nadměrná konzumace alkoholu!**
- **rozptylující činnost** po studiu (např. sledování televize)



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

- **opakovat & znovu procházet; POROZUMĚT významu**
- u abstraktních údajů: snažte se vymyslet si příklady nebo jednoduché mnemotechnické pomůcky (např. 155 – vozíček = zdravotníci, 158 – pouta = policie)
- kombinujte nové informace s existujícími znalostmi
- **vyhýbejte se příliš dlouhému studiu**
- nepijte žádný nebo jen malé množství alkoholu
- po skončení studia jděte hned spát (už se nijak nerozptylujte)
- během učení zapojte co nejvíce smyslů (tedy čtěte, poslouchajte, pozorujte, zapisujte si)





Pozor: Falešné vzpomínky se mohou vloupat do našich skutečných vzpomínek!!!

Příklad: Mnoho lidí (přibližně 60-80%) tvrdí, že si pamatují, že na tomto obrázku je míč nebo ručník. Ve skutečnosti na něm nejsou. Naše paměť nás někdy klame!

Ne všechno, co si vybavujeme, se opravdu stalo!



- Náš mozek přesouvá a doplňuje chybějící informace na základě dřívějších podobných zážitků a událostí (např. typická scéna na pláži během dovolené). Některé věci si doplníme na základě „logiky“ (v tomto případě: míč, ručník)!
- Skutečné vzpomínky lze často odlišit od falešných vzpomínek na základě jejich **živosti**: falešné vzpomínky jsou spíše „bledé“ a obsahují méně konkrétních podrobností.



Co si máme zapamatovat:

- Naše vzpomínky nás mohou klamat!
- Zvláště u důležitých událostí (hádky, očitě svědectví, výpověď u soudu atd.) si pamatujte: Pokud si **nedokážete vybavit živé podrobnosti** určité události:
- Nebudte si naprosto jistí, že jsou vaše vzpomínky pravdivé.
- Pátrejte po dalších informacích o této události (např. od jiných účastníků).

Příklad: S někým jste se pohádali a *nejasně* si vybavujete, že vás přitom počastoval nějakými sprostými nadávkami. Vezměte v úvahu, že vás vaše paměť může klamat a že vaše vzpomínky mohou být zkreslené. Proto se ptejte druhých lidí, kteří u toho byli.



Kdy mě moje paměť oklamala?

Příklad 1: *Vzpomínám si, že mě XY během naší hádky nazval „hlupákem“. Ale ostatní lidé, kteří u toho byli, mi to nepotvrdili, takže jsem si to možná jenom představoval, protože jsem byl tak rozčilený.*

Příklad 2: *Vzpomínám si, jak jsem byl ve věku dvou let na Eiffelově věži. Ovšem to jsem byl asi moc malý na to, abych si to opravdu pamatoval, takže je možné, že mi o tom rodiče tolikrát vyprávěli, že jsem si zapamatoval svou představu o tom, jaké to bylo.*



Paměť [prosím napište své vlastní příklady]

Co mi pomáhá si věci lépe pamatovat (může to být i něco jiného, než co je uvedeno výše) a co mě při učení ruší?

Příklady: *Když poslouchám tichou hudbu, jsem v klidném prostředí a cítím se uvolněně.*



Domácí cvičení a podstata nácvikového modulu 8 (Sebevědomí & nálada)



Proč se tím zabýváme?

Mnozí lidé s psychickými problémy přemýšlejí způsobem, který **zhoršuje jejich depresi**.

Tento depresivní způsob myšlení se ale dá změnit, pokud na tom člověk usilovně a dlouhodobě pracuje.



Existují důkazy, že sklon k depresivnímu uvažování a nízkému sebevědomí má genetickou složku. Negativní pohled na sebe sama mohou ještě dále prohloubit rodiče, pokud se o dítě málo starají a nadměrně je kritizují, případně traumatické životní zážitky.

ALE: Deprese není nezvratný osud!

Depresivní způsob myšlení se dá změnit, například pomocí psychoterapie a tzv. kognitivní restrukturalizace.

Pokud ovšem neprovádíme kognitivní restrukturalizaci pravidelně a delší dobu, pak žádné trvalé změny svého negativního sebeobrazu a svých negativních myšlenek nedosáhneme.

Nyní vás požádáme, abyste za domácí cvičení udělali nějaká cvičení. Tato cvičení jsou pouze výchozím krokem a měli byste si je dlouhodobě procvičovat.



Přehnaná zobecnění [prosím napište své vlastní příklady]

Příklad	Depresivní hodnocení	Prospěšné hodnocení
<i>Jednou jsem si nemohl vzpomenout na jedno cizí slovo, které všichni ostatní znali.</i>	<i>Jsem naprostý hlupák.</i>	<i>Já zase znám jiné věci. Ostatní se v tom tématu lépe vyznají, protože se tím opakovaně zabývají.</i>



Co si máme zapamatovat:

- Existuje rozdíl mezi tím, jak se člověk hodnotí sám a jak jej hodnotí druzí lidé!
- I když člověk sám sebe považuje za bezcenného, ošklivého apod., druzí lidé tento jeho názor nemusejí sdílet.
- Různí lidé často téhož člověka hodnotí a posuzují odlišně. Lidé se mohou lišit v názoru na tom, jak je někdo chytrý, pěkný, příjemný apod.



Katastrofické myšlenky [prosím napište si své vlastní příklady]		
Příklad	Depresivní hodnocení	Prospěšné hodnocení
<i>Můj přítel mi ve smluvenou dobu nezavolal.</i>	<i>Už mě asi nemá rád, jiným svým přátelům by tohle neudělal.</i>	<i>Možná mu do toho něco přišlo; i já někdy zapomenu na něco, co jsem měla udělat.</i>

Způsoby jak zmírnit svou depresivní náladu/zlepšit si sebevědomí (pomáhá, jen pokud to člověk dělá opakovaně a pravidelně)

- Každý večer si napište několik věcí (kolem pěti), které byly ten den pozitivní. Pak si tyto zážitky znovu v duchu projděte.
- Před zrcadlem se na sebe podívejte a řekněte si „Mám se rád/ráda“ nebo „Mám tě rád/ráda!“ [pozor: Zpočátku vám bude připadat trochu hloupé to dělat!]
- Přijměte od druhých pochvaly a ocenění a zapište si je, abyste se k nim mohli vrátit v době, kdy se necítíte v pohodě.
- Snažte se vzpomenout si na situace, kdy jste se cítili opravdu dobře a příjemně a znovu si tyto situace představujte co nejživěji, všemi svými smysly (co jste tehdy viděli, slyšeli, cítili,...). Můžete přitom využít i fotografií.
- Dělejte věci, které vás opravdu těší – a nejlépe spolu s dalšími lidmi (např. jděte do kina, do kavárny a podobně).
- Cvičte (nejméně 20 minut denně) – ale bez snahy o dosažení co nejlepšího výkonu. Pokud možno trénujte na vytrvalost pomocí chůze nebo joggingu.
- Poslouchejte svou oblíbenou hudbu.



Domácí cvičení a souhrn doplňkového modulu I (Sebevědomí)



Proč se tím zabýváme?

Mnozí lidé s duševní nemocí trpí nízkým sebevědomím.



Sebevědomí: Co je to?

Sebevědomí je hodnota, kterou přiznáváme sami sobě. Je to subjektivní ocenění sebe sama a nemusí vůbec souviset s tím, jak nás vidí druzí lidé. Nízké sebevědomí může přispívat k psychickým problémům, jako jsou pochyby o sobě, úzkost, depresivní příznaky a osamělost.



Zdroje sebevědomí

- Sebevědomí není něco neměnného, ale může se projevovat v různých oblastech našeho života a v různých podobách..
- Je důležité, abychom si všímali i svých schopností a předností, místo abychom se zaměřili jen na své nedostatky.

Lidé s nízkým sebevědomím ...

- Mají sklon zaměřovat se na své (zdánlivé) slabiny
- Mají sklon k všeobecnému negativnímu sebehodnocení (např. „Jsem k ničemu“).
- Nerozlišují mezi svou osobou a určitým chováním (např. „Když se mi něco nepovede, znamená to, že jsem k ničemu“).



Lidé s vysokým sebevědomím...

Co můžeme pozorovat přímo:

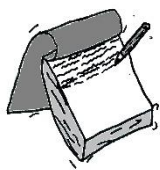
- Hlas: jasný, zřetelný, přiměřeně hlasitý
- Výraz ve tváři/gestikulace: přímý pohled z očí do očí, sebejistý vzhled
- Postoj: vzpřímený



Co nemůžeme pozorovat přímo:

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

Dále vás požádáme, abyste si jako domácí úkol provedli několik cvičení:



1. Uvědomění si vlastních předností:

V čem jste dobří? Za co vás v minulosti druzí lidé chválili?

Příklad:

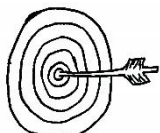
„Jsem zručný a umím opravovat stará auta,“

Jaké máte přednosti?

2. Představte si svůj život jako skříňku s policemi, ve které jsou různé poličky zaplněny.

- Jsou v ní poličky, kterých jste si už delší dobu nevšimli? Zaplňte prostor na poličkách příklady svých předností v různých oblastech vašeho života.

Volný čas		Zábavy
Práce		Sport
Vzhled		Vztahy



Zapamatujte si:

- Sebevědomí je hodnota, kterou člověk přiznává sám sobě.
- Budte 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“ (zaznamenávat si pozitivní současné události)

Tipy jak si zvýšit sebevědomí

- Sdělujte druhým lidem svá vlastní přání.
- Snažte se mluvit nahlas a jasně.
- Udržujte oční kontakt. Pokud zjistíte, že je to pro vás těžké, začněte u lidí, které znáte, pak to vyzkoušejte i u cizích lidí.
- Stůjte zpříma: Pamatujte, jaký vliv má vzpřímený postoj na vaše sebevědomí a na lidi kolem vás.



Domácí cvičení a shrnutí doplňkového modulu II [Jak se vypořádat s předsudky (stigmatem)]



Proč se tím zabýváme?

Mnozí lidé, kterým byla stanovena diagnóza „schizofrenie“ nebo „psychóza“ [ale ne všichni!] mohou vnímat nebo zažívat diskriminaci. Abychom předcházeli předsudkům ohledně duševní nemoci, může být užitečné vysvětlit svou nemoc a její příznaky *vybraným* druhým lidem.



- **Ke stigmatizaci** dochází, když jsou určití lidé nebo skupiny lidí spojovány s negativními vlastnostmi.
- Stigma vzniká, když člověk nezkoumá, jak jsou věci ve skutečnosti.
- Stigma může vést k tomu, že jsou určití lidé odsuzováni a/nebo vylučováni ze společnosti ostatních.

Důsledky stigmatizace

- Pojmy „psychóza“ a „schizofrenie“ mohou v durhých lidech vyvolávat nesprávné představy a přesvědčení.
- Zkreslující zprávy a sdělení ve sdělovacích prostředcích mohou vést ke zobecňujícím (myslným/nepřesným) názorům („Když znáš jednoho, jako bys je znal všechny“).

Abychom zmírnili stigma, spojené se schizofrenií nebo psychózou, je třeba zjistit a opravit obvyklé stereotypy o lidech, kteří touto duševní nemocí trpí.



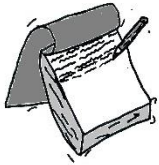
Co můžete dělat?

Přečtěte si & správně vysvětlujte své zkušenosti s nemocí!

Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

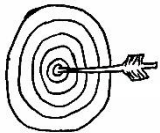
Doporučení: Raději vysvětlujte své příznaky než abyste sdělili svou diagnózu.

- Zvláště u lidí, které opravdu dobře neznáte, je obvykle vhodnější popsat své příznaky než jim říci (nejasné) pojmenování nemoci (schizofrenie, psychóza). Například „Skoro každý zná pocit, že jej někdo pozoruje, třeba na ulici nebo v autobuse. Já jsem stejný pocit, ale mnohem silnější a trval déle. V současné době s tím něco dělám a už to pociťuji jen zřídka.“
- Abyste dokázali vysvětlit svou nemoc druhým, musíte se stát sami odborníky na tuto nemoc!



Promyslete si, jak byste mohli nejlépe vysvětlit své hlavní příznaky.

Příznak:	Vysvětlení:
<i>Halucinace</i>	
<i>Bludná přesvědčení</i>	
<i>Nespecifické příznaky jako je deprese, porucha vyjadřování a narušení pozornosti</i>	



Zapamatujte si:

K předcházení předsudkům a stigmatům je důležité vhodným způsobem vysvětlit svou nemoc druhým lidem.

- Duševní nemoci jsou běžné.
- Nemusíte popisovat podrobnosti svého zdravotního stavu, pokud vám není příjemné o tom mluvit.
- Může vám prospěšné a důležité sdělit svou diagnózu lidem, ke kterým máte důvěru, aby vám mohli poskytnout všeobecnou podporu a pomoci vám předcházet relapsům.
- Druzí lidé mají někdy mylné názory na duševní nemoc. Je vhodnější jim vysvětlit, jaké máte příznaky (psychózy), než jim sdělit svou diagnózu, kterou mohou špatně chápat.