

# Tervetuloa

## **Harjoittelumoduuli 8: Itsetunto & mieliala**

Kukin taiteilija ja tekijänoikeuden omistaja on ystävällisesti antanut luvan kuvien käyttöön tässä moduulissa. Lisätietoja (taiteilija, teoksen nimi) esityksen lopussa.

**08/18 A**  
© Moritz, Kuokkanen,  
Louheranta  
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

# Masennuksen oireet?

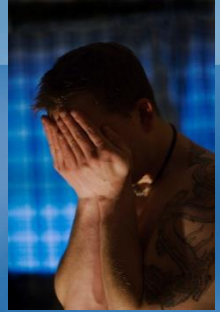
**???**



# Masennuksen oireet?

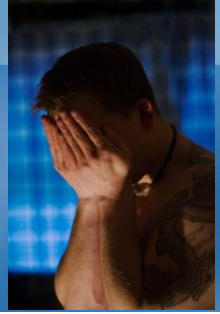
1. surullisuus, alakuloinen mieliala
  2. vähentynyt tarmokkuus
  3. alhainen itsetunto, hylätyksi tulemisen pelko
  4. pelot (esim. tulevaisuuden suhteen)
  5. unen häiriöt, kivut
  6. kognitiiviset häiriöt (heikko keskittymiskyky ja muisti)
- ...

# Synnyinkö tällaisena... Tulinko tällaiseksi?



Onko se ennalta määrättyä olemmeko me  
iloisia vai surullisia? Muuttuvatko  
tunnetilamme ajan myötä?

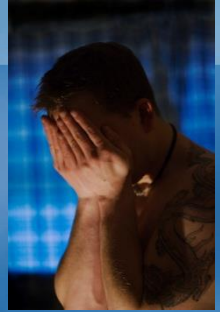
# Synnyinkö tällaisena... Tulinko tällaiseksi?



Onko se ennalta määrättyä olemmeko me iloisia vai surullisia? Muuttuvatko tunnetilamme ajan myötä?

“**luonto**”: On todisteita geneettisestä alttiudesta depressiivisille ajatuksille ja alhaiselle itsetunnolle.

# Synnyinkö tällaisena... Tulinko tällaiseksi?

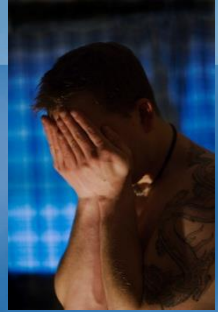


Onko se ennalta määrättyä olemmeko me iloisia vai surullisia? Muuttuvatko tunnetilamme ajan myötä?

**“luonto”**: On todisteita geneettisestä alttiudesta depressiivisille ajatuksille ja alhaiselle itsetunnolle.

**“ympäristö”**: Arvostelevat ja laiminlyövät vanhemmat ja traumaattiset elämäntapahtumat voivat johtaa kielteiseen minäkuvaan.

# Synnyinkö tällaisena... Tulinko tällaiseksi?



Onko se ennalta määrättyä olemmeko me iloisia vai surullisia? Muuttuvatko tunnetilamme ajan myötä?

**“luonto”**: On todisteita geneettisestä alttiudesta depressiivisille ajatuksille ja alhaiselle itsetunnolle.

**“ympäristö”**: Arvostelevat ja laiminlyövät vanhemmat ja traumaattiset elämäntapahtumat voivat johtaa kielteiseen minäkuvaan.

**MUTTA**: depressiiviset ajatusrakenteet voidaan muuttaa. Masennus ei ole peruuttamaton kohtalo!

# Miksi teemme tätä?

Monilla ihmisillä, joilla on mielenterveysongelmia, on ajattelun vääristymiä, jotka voivat saada aikaan masennusta.



Nämä ajattelun vääristymät voidaan muuttaa tiiviillä ja jatkuvalla harjoittelulla.



# Psykoosi & Masennus

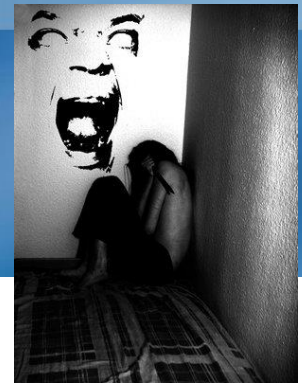
Harhaluulojen vaikutukset itsetuntoon





 Harhaluulojen kielteiset vaikutukset mielialaan	 Harhaluulojen <u>lyhytaikaiset</u> myönteiset vaikutukset mielialaan
???	???
???	???
???	???

# Psykoosi & Masennus

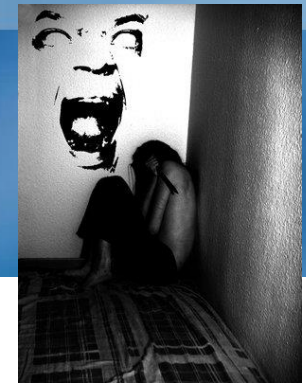
Harhaluulojen vaikutukset itsetuntoon





 <b>Harhaluulojen kielteiset vaikutukset mielialaan</b>	 <b>Harhaluulojen <u>lyhytaikaiset</u> myönteiset vaikutukset mielialaan</b>
Psykoosin aikana: <b>jatkuvan uhan</b> kokeminen	???
Psykoosin aikana: häiritsevien ja <b>halventavien äänien</b> kuuleminen	???
Psykoosin jälkeen: <b>häpeän tunteet</b> , tulevaisuus näyttää uuvuttavalta	???

# Psykoosi & Masennus

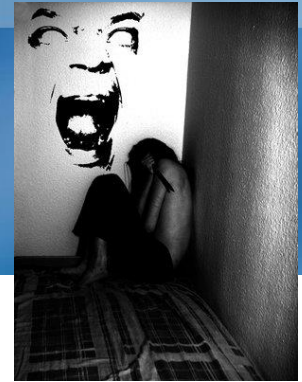
Harhaluulojen vaikutukset itsetuntoon



 <b>Harhaluulojen kielteiset vaikutukset mielialaan</b>	 <b>Harhaluulojen <u>lyhytaikaiset</u> myönteiset vaikutukset mielialaan</b>
Psykoosin aikana: <b>jatkuvan uhan</b> kokeminen	Psykoosin aikana: hyvänolontunne, jännitys, "jotain tapahtuu viimein"
Psykoosin aikana: häiritsevien ja <b>halventavien äänien</b> kuuleminen	Psykoosin aikana: imartelevien äänien kuuleminen
Psykoosin jälkeen: <b>häpeän tunteet</b> , tulevaisuus näyttää uuvuttavalta	Harhaluulojen aikana (suuruusharhat): tunne voimasta, lahjakkuudesta, tärkeydestä (mahtavat viholliset) ja kohtalosta

# Psykoosi & Masennus

Harhaluulojen vaikutukset itsetuntoon



Psykoosin **lyhytaikaiset myönteiset vaikutukset** itsetuntoon peittyvät yleensä psykoosin **pitkäaikaisten kielteisten seurausten** alle; esimerkkejä:

- velat: koska henkilö virheellisesti uskoi olevansa rikas tai kuuluisa
- yksinäisyys: jotkut ystävät ovat voineet hylätä
- työtilanne: työn menetys, koska henkilön käyttäytyminen oli työpaikalla sopimatonta

On hyvin vaarallista lopettaa lääkitys ilman lääkärin neuvoja ainoastaan, jotta kokisi uudelleen uhkaavan, vaikkakin jännittävän psykoosin maailman, erityisesti kun pelko on usein hallitseva tunne psykoosin aikana!

Mitkä ovat tyypilliset ajatukset ja ajattelutyyli ihmisillä, jotka ovat **masentuneita** ja joilla on **matala itsetunto**?



# 1. Liioiteltu yleistys

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Väärä yleistys</b> <b>Myönteinen/ rakentava arvio</b>
Olen käyttänyt vieraskielistä sanaa väärin tai en ymmärrä lukemaani kirjaa.	"Olen tyhmä!" ???
Epäonnistuin kokeessa.	"Olen luuseri!" ???
Minua arvostellaan keskustelussa.	"Olen arvoton!" ???

# 1. Liioiteltu yleistys

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Väärä yleistys</b> <b>Myönteinen/ rakentava arvio</b>
Olen käyttänyt vieraskielistä sanaa väärin tai en ymmärrä lukemaani kirjaa.	"Olen tyhmä!" "Kukaan ei ole täydellinen" "Olenko todella kiinnostunut tästä kirjasta?"
Epäonnistuin kokeessa.	"Olen luuseri!" "Ensi kerralla opiskelen ahkerammin."
Minua arvostellaan keskustelussa.	"Olen arvoton!" "Ehkä toinen on oikeassa, saattaisinko oppia jotain?"

# 1. Liioiteltu yleistys

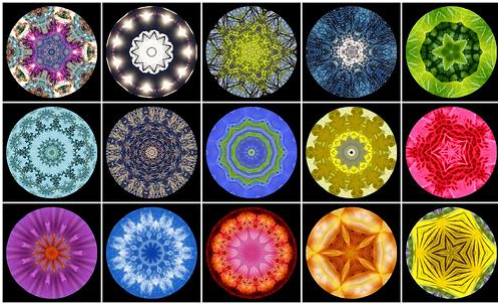
Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Väärä yleistys</b> <b>Myönteinen/ rakentava arvio</b>
Olen käyttänyt vieraskielistä sanaa väärin tai en ymmärrä lukemaani kirjaa.	"Olen tyhmä!" "Kukaan ei ole täydellinen" "Olenko todella kiinnostunut tästä kirjasta?"
Epäonnistuin kokeessa.	"Olen luuseri!" "Ensi kerralla opiskelen ahkerammin."
Minua arvostellaan keskustelussa.	"Olen arvoton!" "Ehkä toinen on oikeassa, saattaisinko oppia jotain?"

**Salli virheet!:** Kukaan ei ole täydellinen! Jos sinä änkytät aika ajoin, se ei tarkoita, ettetkö pystyisi ilmaisemaan itseäsi. Jos joskus teet virheen, se ei tarkoita, että olet huolimaton.



# Sen sijaan: älä yleistä yhtä epätäydellisyyttä koskemaan kaikkea!



Jokainen ihminen on monimutkainen – kuten mosaiikki: meidät on tehty pienistä palasista, jotka ovat sekä hyviä että pahoja.

Sitä paitsi on hyvin erilaisia tapoja määritellä ihmisen piirteitä:

**Mitä on viehättävyys?** Sisäinen vai ulkoinen kauneus, täydellinen vartalo???

**Mitä on menestys?** Ura, useat ystävät, tyytyväisyys itseensä ja omaan elämään???

## 2. Valikoiva havaitseminen

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Valikoiva arvio</b>	<b>Kokonaisvaltainen arviointi</b>
Hyvä ystäväsi ei tullut syntymäpäiväjuhliisi.	Pettymys	???
Ihmiset seisovat ryhmässä. He katsovat sinuun päin.	"He nauravat minulle."	???



## 2. Valikoiva havaitseminen

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Valikoiva arvio</b>	<b>Kokonaisvaltainen arviointi</b>
Hyvä ystäväsi ei tullut syntymäpäiväjuhliisi.	Pettymys	Hyvät juhlat, muut vieraat tulivat ja todella nauttivat illasta.
Ihmiset seisovat ryhmässä. He katsovat sinuun päin.	"He nauravat minulle."	???



## 2. Valikoiva havaitseminen

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Valikoiva arvio</b>	<b>Kokonaisvaltainen arviointi</b>
Hyvä ystäväsi ei tullut syntymäpäiväjuhliisi.	Pettymys	Hyvät juhlat, muut vieraat tulivat ja todella nauttivat illasta.
Ihmiset seisovat ryhmässä. He katsovat sinuun päin.	"He nauravat minulle."	He katsovat minua ainoastaan sattumalta tai he luulevat minua joksikin toiseksi henkilöksi.



## 2. Valikoiva havaitseminen

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

Tilanne	Valikoiva arvio	Kokonaisvaltainen arviointi
Hyvä ystäväsi ei tullut syntymäpäiväjuhliisi.	Pettymys	Hyvät juhlat, muut vieraat tulivat ja todella nauttivat illasta.
Ihmiset seisovat ryhmässä. He katsovat sinuun päin.	"He nauravat minulle."	He katsovat minua ainoastaan sattumalta tai he luulevat minua joksikin toiseksi henkilöksi.



"Ajatusten lukeminen": Vältä ylitulkitsemasta toisten käyttäytymistä. Tilanteelle voi olla useita selityksiä!



### 3. Omien arvosteluperusteiden käyttäminen tärkeimpänä mittarina

Se kuinka itse arvioin itseäni eroaa siitä kuinka toiset arvioivat minua!

- Jos pidän itseäni arvottomana, rumana jne., toiset eivät välttämättä ole samaa mieltä.
- Usein on monia mielipiteitä/ arvioita/ mieltymyksiä. Muut eivät välttämättä ajattele kanssani samoin esim. älykkyydestä tai ulkonäöstä jne.



# 4. Myönteisen palautteen kieltäminen, mutta kielteisen palautteen kritiikitön hyväksyminen!

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Depressiivinen arviointi</b> <b>Myönteinen/rakentava arviointi</b>
Saat kehuja suorituksestasi. 	"Tuo henkilö yrittää vain imarrella minua — hän on epärehellinen"; "Vain hän ajattelee tuolla tavalla..." ???
Sinua arvostellaan! 	"Olen paljastunut tyhmäksi, Olen arvoton..." ???

# 4. Myönteisen palautteen kieltäminen, mutta kielteisen palautteen kritiikitön hyväksyminen!



Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Depressiivinen arviointi</b> <b>Myönteinen/rakentava arviointi</b>
Saat kehuja suorituksestasi. 	"Tuo henkilö yrittää vain imarrella minua – hän on epärehellinen"; "Vain hän ajattelee tuolla tavalla..." "Hyvä, että joku tunnustaa saavutukseni!"
Sinua arvostellaan! 	"Olen paljastunut tyhmäksi, Olen arvoton..." ???



# 4. Myönteisen palautteen kieltäminen, mutta kielteisen palautteen kritiikitön hyväksyminen!

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja hyödyllisempi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Depressiivinen arviointi</b> <b>Myönteinen/rakentava arviointi</b>
Saat kehuja suorituksestasi. 	"Tuo henkilö yrittää vain imarrella minua — hän on epärehellinen"; "Vain hän ajattelee tuolla tavalla..." "Hyvä, että joku tunnustaa saavutukseni!"
Sinua arvostellaan! 	"Olen paljastunut tyhmäksi, Olen arvoton..." "Tuolla henkilöllä on voinut olla huono päivä."; "Voinko hyötyä tästä palautteesta?"

# 5. "Kaikki-tai-ei mitään -ajattelu"/ Katastrofiajattelu

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja auttavampi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Depressiivinen arviointi</b> <b>Myönteinen/rakentava arviointi</b>
Huomaat ihossasi tumman täplän.	"Saan syövän ja kuolen." ???



# 5. "Kaikki-tai-ei mitään -ajattelu"/ Katastrofiajattelu

Mikä olisi totuudenmukaisempi ja auttavampi arvio?

<b>Tilanne</b>	<b>Depressiivinen arviointi</b> <b>Myönteinen/rakentava arviointi</b>
Huomaat ihossasi tumman täplän.	"Saan syövän ja kuolen." Kysy muilta tai lääkäriltä.



# 6. Kielteisten ajatusten tukahduttaminen

Mikä olisi totuudenmukaisempi arviointi?

<b>Tilanne</b>	<b>Ongelmallinen arviointi</b> <b>Myönteinen/rakentava arviointi</b>
Sinulla on toistuvia kielteisiä ajatuksia (esim. "olen arvoton", "luuseri", "olenpa tyhmä").	"Minun ei pitäisi ajatella näitä kielteisiä asioita" ... mutta tämä ei toimi (→ katso seuraava harjoitus).  <b>???</b>



# 6. Kielteisten ajatusten tukahduttaminen

Mikä olisi totuudenmukaisempi arviointi?

<b>Tilanne</b>	<b>Ongelmallinen arviointi</b> <b>Myönteinen/rakentava arviointi</b>
Sinulla on toistuvia kielteisiä ajatuksia (esim. "olen arvoton", "luuseri", "olenpa tyhmä").	"Minun ei pitäisi ajatella näitä kielteisiä asioita" ... mutta tämä ei toimi (→ katso seuraava harjoitus). Kysy itseltäsi ovatko ajatukset perusteltavissa. Mikä on ristiriidassa näiden ajatusten kanssa?  Käännä huomiosi muualle tekemällä jotain mukavaa.

# 6. Kielteisten ajatusten tukahduttaminen

## Harjoitus

Ei ole mahdollista tietoisesti tukahduttaa mieltä järkyttäviä ajatuksia.

Se, että yrittää olla ajattelematta jotain, johtaa näiden ajatusten lisääntymiseen.

**Kokeile!**

**Älä ajattele norsua seuraavan minuutin aikana!**

# 6. Kielteisten ajatusten tukahduttaminen Toimiiko? Ei!



Useimmat teistä todennäköisesti ajattelivat norsua ja/tai jotain, mikä liittyy norsuun (esim. eläintarha, safari, Afrikka jne.)

Tämä vaikutus kasvaa voimakkaammaksi, jos yrittää tietoisesti tukahduttaa mieltä järkyttäviä ajatuksia ("Olen luuseri" jne.). Nämä ajatukset voivat silloin tulla niin voimakkaiksi, että ne tuntuvat omituisilta tai kontrolloimattomilta!

# Sen sijaan:

Jos voimakkaat kielteiset ajatukset häiritsevät sinua, älä yritä aktiivisesti tukahduttaa niitä (se vain lisää niitä), vaan tarkkaile mielesi tapahtumia puuttumatta niihin – ikään kuin eläintarhan vierailija, joka tarkkailee vaarallista eläintä turvallisen matkan päästä.



Ajatukset vaimenevat melkein automaattisesti.



# 7. Muita ajattelun vääristymiä

- **Muihin ihmisiin vertaaminen:**
  - Älä vertaa itseäsi liian paljon muihin ihmisiin!
  - Aina on olemassa ihmisiä, jotka ovat viehättävämpiä, menestyneempiä ja suositumpia. Kuitenkin, kun ajattelet näitä "onnenpoikia" tarkkaan, huomaat, että jopa näillä ihmisillä on heikkoutensa ja ongelmansa.

# 7. Muita ajattelun vääristymiä

## ➤ Muihin ihmisiin vertaaminen:

- Älä vertaa itseäsi liian paljon muihin ihmisiin!
- Aina on olemassa ihmisiä, jotka ovat viehättävämpiä, menestyneempiä ja suositumpia. Kuitenkin, kun ajattelet näitä "onnenpoikia" tarkkaan, huomaat, että jopa näillä ihmisillä on heikkoutensa ja ongelmansa.

## ➤ Ehdottomat vaatimukset:

- **Älä** aseta liian korkeita vaatimuksia itsellesi, kuten:
  - "Minun täytyy aina näyttää hyvälle."
  - "Minun täytyy aina esiintyä fiksusti."
  - "Minun täytyy aina olla viihdyttävin."



# Vapaavalintainen: videopätkä

- Vapaavalintainen: Osoitteessa [http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos) on saatavilla päivän aiheet käsitteleviä videopätkiä.
- Videon jälkeen voitte keskustella kuinka se liittyy päivän aiheeseen.

[ryhmänohjaajille: Joissakin elokuvapätkissä on käytetty kieltä, joka ei välttämättä sovellu kaikelle yleisölle ja kaikkiin kulttuureihin. Ole hyvä ja esikatsela videot huolellisesti ennen esittämistä]



# Ole tietoinen vahvuuksistasi



- Sen sijaan, että kiinnität huomiosi heikkouksiisi, korosta vahvuuksiasi.
- Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia, joista voi olla ylpeä ja joita ei ole kaikilla *...näiden ei tarvitse olla maailmanennätyksiä tai kuuluisia keksintöjä*

# Ole tietoinen vahvuuksistasi



1. **Ajattele omia vahvuuksiasi.**  
*Mitä kykyjä minulla on? Mistä olen aikaisemmin saanut kehuja? esim. Olen lahjakas tekniikassa...*

# Ole tietoinen vahvuuksistasi



1. **Ajattele omia vahvuuksiasi.**  
*Mitä kykyjä minulla on? Mistä olen aikaisemmin saanut kehuja? esim. Olen lahjakas tekniikassa...*
2. **Ajattele tiettyjä tilanteita.**  
*Milloin ja missä? Mitä olen tehnyt ja kuka on antanut palautetta? esim. Viime viikolla autoin ystävääni sisustamaan asuntoaan. Olin suureksi avuksi hänelle...*

# Ole tietoinen vahvuuksistasi



- 1. Ajattele omia vahvuuksiasi.**  
*Mitä kykyjä minulla on? Mistä olen aikaisemmin saanut kehuja? esim. Olen lahjakas tekniikassa...*
- 2. Ajattele tiettyjä tilanteita.**  
*Milloin ja missä? Mitä olen tehnyt ja kuka on antanut palautetta? esim. Viime viikolla autoin ystävääni sisustamaan asuntoaan. Olin suureksi avuksi hänelle...*
- 3. Kirjoita ne ylös!**  
*Lue niitä säännöllisesti ja täydennä. Kriisin sattuessa palaa näihin muistoihin (esim. kun ajattelet, että olet arvoton). esim. Kirjoita muistiin asioita, jotka menivät hyvin tai kohteliaisuuksia, joita olet saanut...*

# Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi

**???**



# Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi

- Kirjoita ylös muutama myönteinen asia joka ilta (jopa 5) siltä päivältä. Käy sitten mielessäsi nämä asiat läpi.



# Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi

- Kirjoita ylös muutama myönteinen asia joka ilta (jopa 5) siltä päivältä. Käy sitten mielessäsi nämä asiat läpi.
- Kerro itsellesi peilin edessä: "pidän itsestäni" tai "tykkään sinusta"! [huomio: Aluksi tämä voi tuntua hieman typerältä!]



# Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi

- Kirjoita ylös muutama myönteinen asia joka ilta (jopa 5) siltä päivältä. Käy sitten mielessäsi nämä asiat läpi.
- Kerro itsellesi peilin edessä: "pidän itsestäni" tai "tykkään sinusta"! [huomio: Aluksi tämä voi tuntua hieman typerältä!]
- Ota kohteliaisuudet vastaan ja kirjoita ne ylös käyttääksesi niitä voimavarana vaikeina aikoina.



# Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi

- Koeta muistaa tilanteita, joissa tuntui todella hyvälle — koeta muistaa ne kaikilla aisteillasi (mitä näit, tunsit, haistoit...), kenties valokuvien avulla.



# Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi

- Koeta muistaa tilanteita, joissa tuntui todella hyvälle — koeta muistaa ne kaikilla aisteillasi (mitä näit, tunsit, haistoit...), kenties valokuvien avulla.
- Tee asioita, joista todella nautit – ihanteellisimmin muiden kanssa (esim. elokuvat, kahvilla käynti).



# Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi



- Koeta muistaa tilanteita, joissa tuntui todella hyvälle — koeta muistaa ne kaikilla aisteillasi (mitä näit, tunsit, haistoit...), kenties valokuvien avulla.
- Tee asioita, joista todella nautit – ihanteellisimmin muiden kanssa (esim. elokuvat, kahvilla käynti).
- Kuntoile (vähintään 20 minuuttia) – mutta ei pinnistellen – kestävyysharjoittelua, jos mahdollista, esim. pitkä kävelylenkki tai hölkkä.

# Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi



- Koeta muistaa tilanteita, joissa tuntui todella hyvälle — koeta muistaa ne kaikilla aisteillasi (mitä näit, tunsit, haistoit...), kenties valokuvien avulla.
- Tee asioita, joista todella nautit – ihanteellisimmin muiden kanssa (esim. elokuvat, kahvilla käynti).
- Kuntoile (vähintään 20 minuuttia) – mutta ei pinnistellen – kestävyysharjoittelua, jos mahdollista, esim. pitkä kävelylenkki tai hölkkä.
- Kuuntele lempimusiikkiasi.

Moduuli: Itsetunto & mieliala (8)  
Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

**Oppimistavoitteet:**

- Masennus ei ole väistämätön kohtalo.



# Moduuli: Itsetunto & mieliala (8)

## Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

### **Oppimistavoitteet:**

- Masennus ei ole väistämätön kohtalo.
- Ole tietoinen tyypillisistä depressiivisistä ajatusvääristymistä, joita juuri käsittelimme, ja yritä muokata niitä (katso moniste).

# Moduuli: Itsetunto & mieliala (8)

## Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

### **Oppimistavoitteet:**

- Masennus ei ole väistämätön kohtalo.
- Ole tietoinen tyypillisistä depressiivisistä ajatusvääristymistä, joita juuri käsittelimme, ja yritä muokata niitä (katso moniste).
- Käytä ainakin joitakin edellä mainittuja vinkkejä jatkuvasti parantaaksesi masentunutta mielialaa/ alhaista itsetuntoa.

# Moduuli: Itsetunto & mieliala (8)

## Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

### **Oppimistavoitteet:**

- Masennus ei ole väistämätön kohtalo.
- Ole tietoinen tyypillisistä depressiivisistä ajatusvääristymistä, joita juuri käsittelimme, ja yritä muokata niitä (katso moniste).
- Käytä ainakin joitakin edellä mainittuja vinkkejä jatkuvasti parantaaksesi masentunutta mielialaa/ alhaista itsetuntoa.
- Jos sinulla on vakavia masennusoireita, ota yhteys psykologiin tai psykiatriin.

## Moduuli: Itsetunto & mieliala (8)

# Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

Monella ihmisellä, jolla on psykoosi, on alhainen itsetunto, erityisesti psykoottisen jakson *jälkeen* (häpeän tunne; pelko siitä, että ystävät hylkäävät). Akuutissa psykoosissa jotkut ihmiset tuntevat pelkoa, mutta myös muita tunteita:

## Moduuli: Itsetunto & mieliala (8)

# Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

Monella ihmisellä, jolla on psykoosi, on alhainen itsetunto, erityisesti psykoottisen jakson *jälkeen* (häpeän tunne; pelko siitä, että ystävät hylkäävät). Akuutissa psykoosissa jotkut ihmiset tuntevat pelkoa, mutta myös muita tunteita:

- Jännitystä (“vihdoinkin jotain tapahtuu”)
- Tunne kohtalosta (kutsumuksen täyttäminen, tunne omasta tärkeydestä)

## Moduuli: Mieliala & itsetunto (8)

# Mitä tällä on tekemistä psykoosin kanssa?

Monella ihmisellä, jolla on psykoosi, on alhainen itsetunto, erityisesti psykoottisen jakson *jälkeen* (häpeän tunne; pelko siitä, että ystävät hylkäävät). Akuutissa psykoosissa jotkut ihmiset tuntevat pelkoa, mutta myös muita tunteita:

- Jännitystä (“vihdoinkin jotain tapahtuu”)
- Tunne kohtalosta (kutsumuksen täyttäminen, tunne omasta tärkeydestä)

**Esimerkki:** Olli kokee salaisen palvelun vainoavan häntä. Junamatkalla töihin, sama mies astuu Ollin vaunuun kolmena päivänä perättäin.

**Tunteet:** Pelko ja uhka. Mutta myös: “Jos he tekevät siitä niin ison numeron, minun täytyy olla jonkinlainen James Bond ja toinen puoli voi haluta palkata minut.”

**Mutta!:** Se on vain sattumaa! Todennäköisesti molemmat miehet sattuiivat astumaan samaan junavaunuun päivittäisenä rutiininaan.

# Kiitoksia mielenkiinnostanne!

*Ryhmänohjaajille:* ole hyvä ja jaa  
harjoitusmonisteet ([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