



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

ΜΓΘ 8 Α – Αυτοεκτίμηση & Διάθεση

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (2|22)

www.uke.de/mct

Η χρήση εικόνων σε αυτή την ενότητα επιτράπηκε ευγενικά σε εμάς, από τους καλλιτέχνες, δηλ. τους κατόχους πνευματικών δικαιωμάτων για αυτές τις εικόνες. Για λεπτομέρειες (καλλιτέχνης, τίτλος εικόνας) παρακαλούμε ανατρέξτε στο τέλος αυτής της παρουσίασης.



Γιατί το κάνουμε αυτό;

Πολλοί άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας παρουσιάζουν γνωστικές διαστρεβλώσεις που μπορεί να **οδηγήσουν σε κατάθλιψη**.

Αυτές οι γνωστικές διαστρεβλώσεις μπορούν να αλλάξουν μέσα από εντατική και συνεχόμενη εκπαίδευση.



Συμπτώματα κατάθλιψης;

///





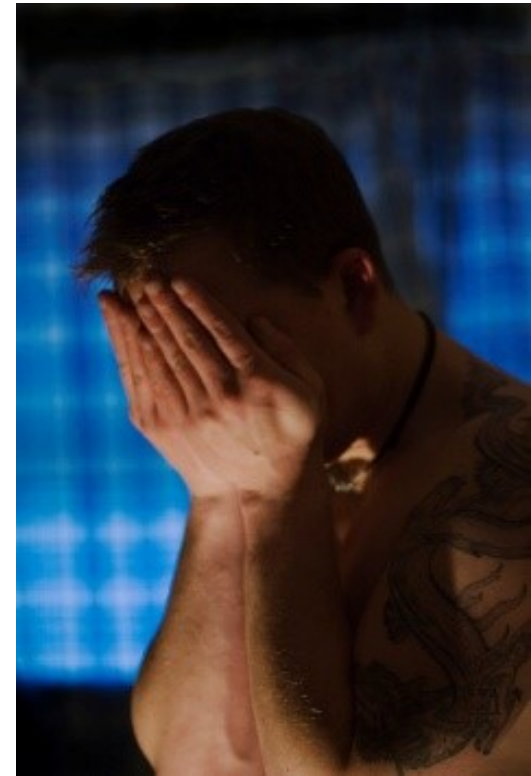
Συμπτώματα κατάθλιψης;

1. Θλίψη, καταθλιπτική διάθεση
 2. Φτωχή κινητοποίηση και κίνητρο
 3. Χαμηλή αυτοεκτίμηση, φόβος απόρριψης
 4. Φόβοι (π.χ. σχετικά με το μέλλον)
 5. Διαταραχές ύπνου, πόνος
 6. Γνωστικά ελλείμματα (φτωχή συγκέντρωση και μνήμη)
- ...



Γεννήθηκα έτσι... Έγινα έτσι;

Είναι προκαθορισμένο το αν είμαστε χαρούμενοι ή λυπημένοι; Η συναισθηματική μας κατάσταση αλλάζει με τον χρόνο;

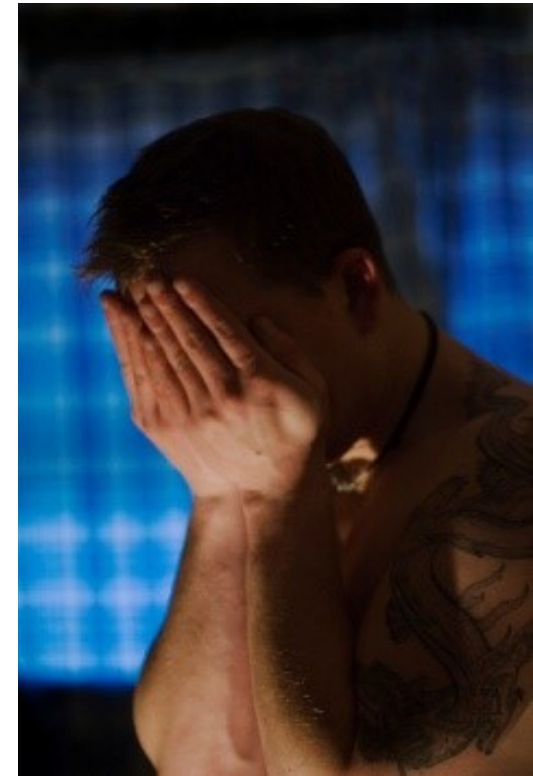




Γεννήθηκα έτσι... Έγινα έτσι;

Είναι προκαθορισμένο το αν είμαστε χαρούμενοι ή λυπημένοι; Η συναισθηματική μας κατάσταση αλλάζει με τον χρόνο;

- «φύση»: Υπάρχουν στοιχεία για μια γενετική προδιάθεση των καταθλιπτικών σκέψεων και της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

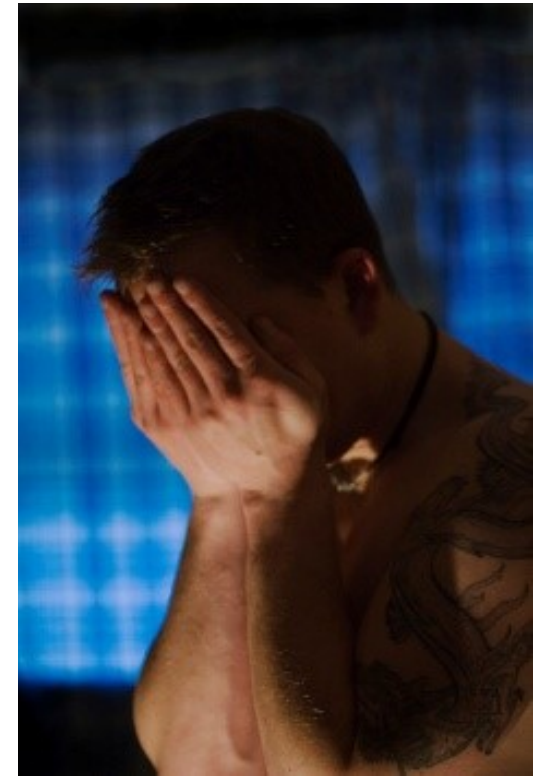




Γεννήθηκα έτσι... Έγινα έτσι;

Είναι προκαθορισμένο το αν είμαστε χαρούμενοι ή λυπημένοι; Η συναισθηματική μας κατάσταση αλλάζει με τον χρόνο;

- «**φύση**»: Υπάρχουν στοιχεία για μια γενετική προδιάθεση των καταθλιπτικών σκέψεων και της χαμηλής αυτοεκτίμησης.
- «**ανατροφή**»: Επικριτικοί και αμελείς γονείς, Καθώς και τραυματικά γεγονότα ζωής μπορεί να οδηγήσουν σε μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό.



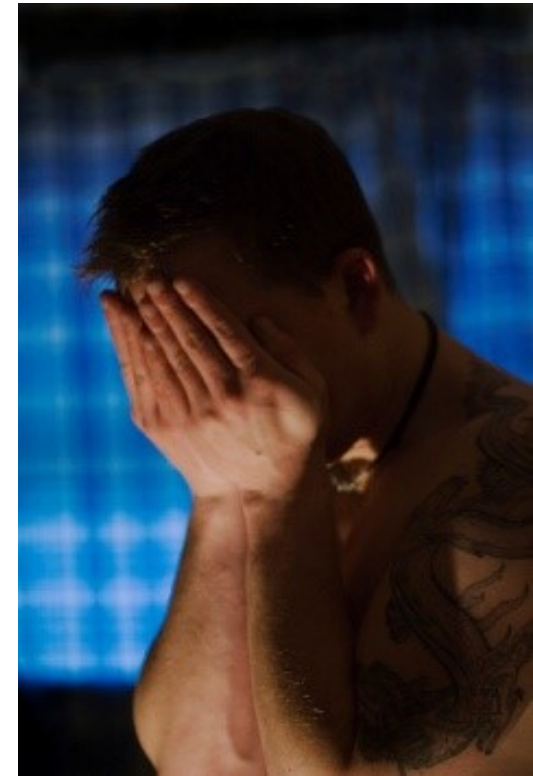


Γεννήθηκα έτσι... Έγινα έτσι;

Είναι προκαθορισμένο το αν είμαστε χαρούμενοι ή λυπημένοι; Η συναισθηματική μας κατάσταση αλλάζει με τον χρόνο;

- «φύση»: Υπάρχουν στοιχεία για μια γενετική προδιάθεση των καταθλιπτικών σκέψεων και της χαμηλής αυτοεκτίμησης.
- «ανατροφή»: Επικριτικοί και αμελείς γονείς, Καθώς και τραυματικά γεγονότα ζωής μπορεί να οδηγήσουν σε μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό.



Αλλά: οι καταθλιπτικές δομές της σκέψης μπορούν να αλλάξουν. Η κατάθλιψη δεν είναι μια μη αναστρέψιμη κατάσταση!





Ψύχωση και Κατάθλιψη

Επιδράσεις της ψύχωσης στην αυτοεκτίμηση



 Αρνητικές επιδράσεις της ψύχωσης στη διάθεση	 Βραχυπρόθεσμες θετικές επιδράσεις της ψύχωσης στη διάθεση
;;;	;;;
;;;	;;;
;;;	;;;





Ψύχωση και Κατάθλιψη

Επιδράσεις της ψύχωσης στην αυτοεκτίμηση



 Αρνητικές επιδράσεις της ψύχωσης στη διάθεση	 Βραχυπρόθεσμες θετικές επιδράσεις της ψύχωσης στη διάθεση
Κατά την ψύχωση: βίωμα διαρκούς απειλής	;;;
Κατά την ψύχωση: ενοχλητικές και προσβλητικές φωνές	;;;
Μετά την ψύχωση: αισθήματα ντροπής, το μέλλον μοιάζει «κομμάτια»	;;;





Ψύχωση και Κατάθλιψη

Επιδράσεις της ψύχωσης στην αυτοεκτίμηση

 Αρνητικές επιδράσεις της ψύχωσης στη διάθεση	 Βραχυπρόθεσμες θετικές επιδράσεις της ψύχωσης στη διάθεση
Κατά την ψύχωση: βίωμα διαρκούς απειλής	Κατά την ψύχωση: έξαψη, ενθουσιασμός, «επιτέλους κάτι γίνεται»
Κατά την ψύχωση: ενοχλητικές και προσβλητικές φωνές	Κατά την ψύχωση: φωνές που κολακεύουν
Μετά την ψύχωση: αισθήματα ντροπής, το μέλλον μοιάζει «κομμάτια»	Κατά τη διάρκεια των παραληρητικών ιδεών (μεγαλείου): αίσθηση δύναμης, ταλέντου, σημαντικότητας (ισχυροί εχθροί) και πεπρωμένου





Ψύχωση και Κατάθλιψη

Επιδράσεις της ψύχωσης στην αυτοεκτίμηση

Οι *βραχυπρόθεσμες θετικές επιδράσεις* της ψύχωσης στην αυτοεκτίμηση γενικά ξεθωριάζουν από τις *μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της ψύχωσης*, παραδείγματα:

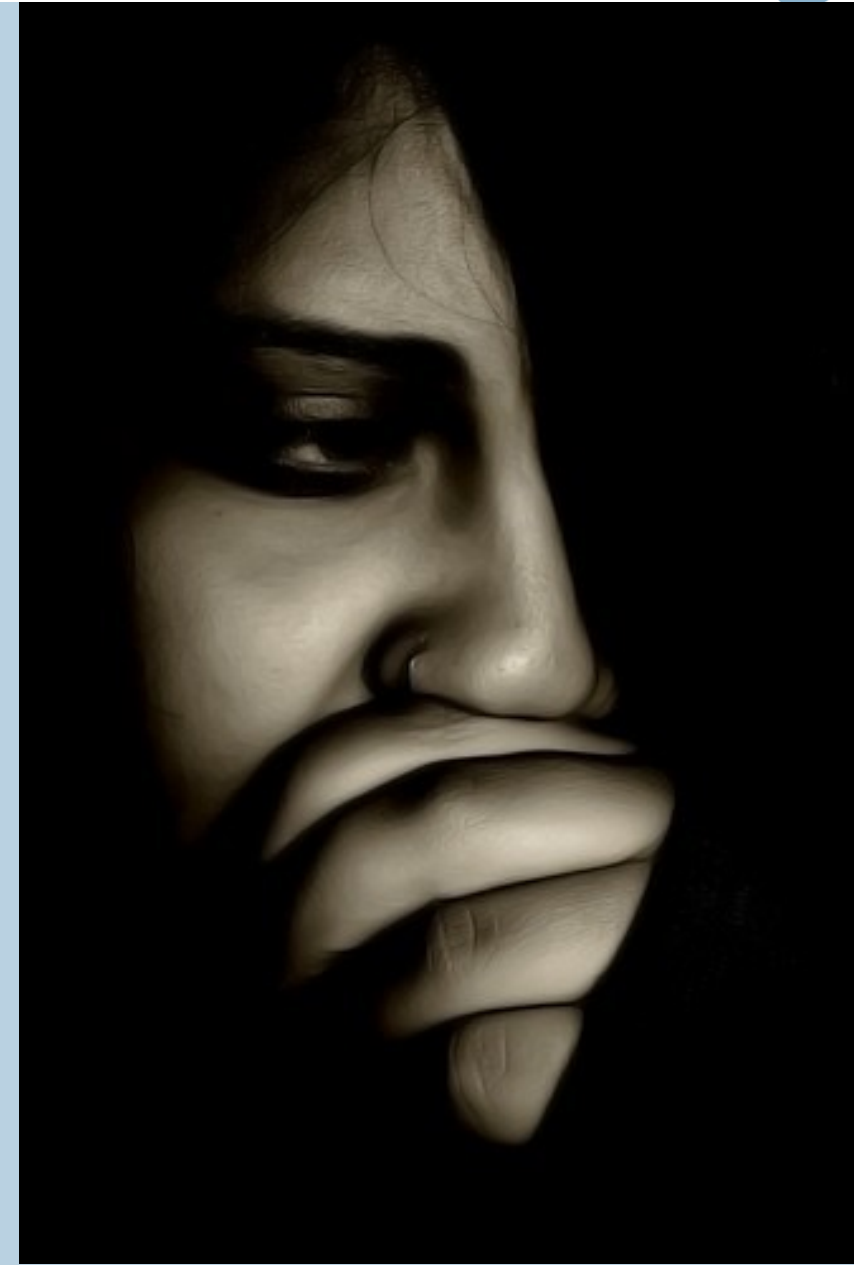
- *χρέη*: όταν ένα άτομο με ψύχωση λανθασμένα πιστεύει ότι είναι πλούσιο ή διάσημο
- *μοναξιά*: μερικοί φίλοι μπορεί να γύρισαν την πλάτη τους στο άτομο
- *εργασιακή κατάσταση*: απώλεια εργασίας εξαιτίας ακατάλληλης συμπεριφοράς στο γραφείο

Είναι πολύ επικίνδυνη η διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής χωρίς ιατρική συμβουλή μόνο και μόνο για να επισκεφτεί ξανά κανείς τον απειλητικό, αν και συναρπαστικό κόσμο, της ψύχωσης. Ιδιαίτερα όταν ο φόβος είναι συχνά κυρίαρχος κατά την ψύχωση!





Ποιες είναι οι χαρακτηριστικές σκέψεις
και οι τρόποι που σκέφτονται οι
άνθρωποι με **κατάθλιψη** και **χαμηλή
αυτοεκτίμηση**;





1. Υπεργενίκευση

Τι θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	<i>Λανθασμένη Γενίκευση</i> Θετική/ εποικοδομητική εκτίμηση
Έχεις χρησιμοποιήσει μια ξένη λέξη εσφαλμένα, δεν καταλαβαίνεις το βιβλίο.	<i>“Είμαι χαζός”</i> ;;;
Αποτυχία σε διαγώνισμα	<i>“Είμαι αποτυχημένος!”</i> ;;;
Επικρίνεσαι σε μια συζήτηση.	<i>“Είμαι ανάξιος”</i> ;;;



1. Υπεργενίκευση

Τι θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	<i>Λανθασμένη Γενίκευση</i> Θετική/ εποικοδομητική εκτίμηση
Έχεις χρησιμοποιήσει μια ξένη λέξη εσφαλμένα, δεν καταλαβαίνεις το βιβλίο.	<p>“Είμαι χαζός”</p> <p>“Κανείς δεν είναι τέλειος”</p> <p>“Ενδιαφέρομαι πραγματικά για το βιβλίο αυτό;”</p>
Αποτυχία σε διαγώνισμα	<p>“Είμαι αποτυχημένος!”</p> <p>“Την επόμενη φορά θα διαβάσω περισσότερο.”</p>
Επικρίνεσαι σε μια συζήτηση.	<p>“Είμαι ανάξιος”</p> <p>“Ίσως ο άλλος να έχει δίκαιο, ίσως μάθω κάτι από αυτό;”</p>



1. Υπεργενίκευση

Τι θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	<i>Λανθασμένη Γενίκευση</i> Θετική/ εποικοδομητική εκτίμηση
Έχεις χρησιμοποιήσει μια ξένη λέξη εσφαλμένα, δεν καταλαβαίνεις το βιβλίο.	<p>“Είμαι χαζός”</p> <p>“Κανείς δεν είναι τέλειος”</p> <p>“Ενδιαφέρομαι πραγματικά για το βιβλίο αυτό;”</p>
Αποτυχία σε διαγώνισμα	<p>“Είμαι αποτυχημένος!”</p> <p>“Την επόμενη φορά θα διαβάσω περισσότερο.”</p>
Επικρίνεσαι σε μια συζήτηση.	<p>“Είμαι ανάξιος”</p> <p>“Ίσως ο άλλος να έχει δίκαιο, ίσως μάθω κάτι από αυτό;”</p>

Επιτρέψτε λάθη: Κανείς δεν είναι τέλειος! Αν τραυλίζεις κάποιες φορές, δε σημαίνει ότι δεν μπορείς να εκφραστείς. Αν κάποιες φορές κάνεις κάποιο λάθος, δε σημαίνει ότι είσαι απρόσεχτος.



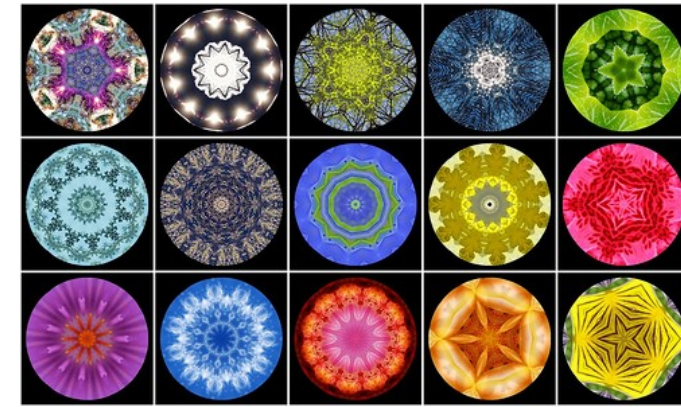
Αντ' αυτού: μη γενικεύεις από μία μόνο ατέλεια σε όλες ανεξαιρέτως!

Κάθε άνθρωπος είναι περίπλοκος – όπως ένα ψηφιδωτό: είμαστε φτιαγμένοι από πολλά μικρά κομμάτια που είναι και καλά και κακά.

Επιπλέον, υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να καθοριστούν τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά:

Τι είναι *έλξη*; Εσωτερική ή εξωτερική ομορφιά, ένα τέλειο σώμα;;;

Τι είναι *επιτυχία*; Καριέρα, πολλοί φίλοι, ικανοποίηση από τον εαυτό και τη ζωή;;;





2. Επιλεκτική αντίληψη

Τι θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	Επιλεκτική ερμηνεία	Ολιστική εκτίμηση
Ένας καλός φίλος δεν έρχεται στα γενέθλιά σου.	Απογοήτευση	;;;
Άτομα που στέκονται μαζί. Κοιτάζουν προς την κατεύθυνση σου.	“Με κοροϊδεύουν.”	;;;



2. Επιλεκτική αντίληψη

Τι θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	Επιλεκτική ερμηνεία	Ολιστική εκτίμηση
Ένας καλός φίλος δεν έρχεται στα γενέθλιά σου.	Απογοήτευση	Σπουδαίο πάρτι, ήρθαν άλλοι και πραγματικά διασκέδασαν
Άτομα που στέκονται μαζί. Κοιτάζουν προς την κατεύθυνση σου.	“Με κοροϊδεύουν.”	;;;



2. Επιλεκτική αντίληψη

Τι θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	Επιλεκτική ερμηνεία	Ολιστική εκτίμηση
Ένας καλός φίλος δεν έρχεται στα γενέθλιά σου.	Απογοήτευση	Σπουδαίο πάρτι, ήρθαν άλλοι και πραγματικά διασκέδασαν
Άτομα που στέκονται μαζί. Κοιτάζουν προς την κατεύθυνση σου.	“Με κοροϊδεύουν.”	Με κοιτάζουν τυχαία ή με μπερδεύουν με κάποιον άλλο.

“Διάβασμα της σκέψης”: Αποφύγετε το να ερμηνεύεται με υπερβολικό τρόπο τη συμπεριφορά των άλλων. Μπορεί να υπάρχουν πολλές εξηγήσεις για μια κατάσταση!



3. Εφαρμόζοντας τα δικά σας κριτήρια ως το απόλυτο μέτρο σύγκρισης

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο πώς εγώ κρίνω τον εαυτό μου και στο πώς με κρίνουν οι άλλοι!

- Αν θεωρώ τον εαυτό μου ανάξιο, άσχημο κ.λ.π., δεν σημαίνει πως και οι άλλοι μοιράζονται αναγκαστικά αυτή την άποψη.
- Υπάρχουν συχνά πολλές γνώμες/αποφάσεις/προτιμήσεις. Οι άλλοι μπορεί να μη συμφωνούν με τη δική μου αντίληψη για την ευφυΐα ή την εμφάνιση, κ.λ.π.



4. Απόρριψη της θετικής ανατροφοδότησης, αλλά άκριτη αποδοχή της αρνητικής ανατροφοδότησης!

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση
Δέχεσαι επαίνους για την επίδοσή σου.	<p>Θετική/ εποικοδομητική εκτίμηση</p> <p><i>“Αυτός προσπαθεί απλά να με κολακεύσει—είναι ανειλικρινής”;</i></p> <p><i>“Μόνο αυτός/αυτή σκέφτεται με αυτό τον τρόπο...”</i></p> <p>;;;</p>
Επικρίνεσαι!	<p><i>“Έχω εκτεθεί, Είμαι ανάξιος...”</i></p> <p>;;;</p>



4. Απόρριψη της θετικής ανατροφοδότησης, αλλά άκριτη αποδοχή της αρνητικής ανατροφοδότησης!

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση
Δέχεσαι επαίνους για την επίδοσή σου.	<p>Θετική/ εποικοδομητική εκτίμηση</p> <p><i>“Αυτός προσπαθεί απλά να με κολακεύσει—είναι ανειλικρινής”;</i></p> <p><i>“Μόνο αυτός/αυτή σκέφτεται με αυτό τον τρόπο...”</i></p> <p>“Είναι σπουδαίο που κάποιος αναγνωρίζει το επίτευγμά μου”</p>
Επικρίνεσαι!	<p><i>“Έχω εκτεθεί, Είμαι ανάξιος...”</i></p> <p>∴</p>



4. Απόρριψη της θετικής ανατροφοδότησης, αλλά άκριτη αποδοχή της αρνητικής ανατροφοδότησης!

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	<i>Καταθλιπτική εκτίμηση</i> Θετική/ εποικοδομητική εκτίμηση
Δέχεσαι επαίνους για την επίδοσή σου.	<p><i>“Αυτός προσπαθεί απλά να με κολακεύσει—είναι ανειλικρινής”;</i></p> <p><i>“Μόνο αυτός/αυτή σκέφτεται με αυτό τον τρόπο...”</i></p> <p>“Είναι σπουδαίο που κάποιος αναγνωρίζει το επίτευγμά μου”</p>
Επικρίνεσαι!	<p><i>“Έχω εκτεθεί, Είμαι ανάξιος...”</i></p> <p>“Το άλλο άτομο μπορεί να είχε μια κακή μέρα”. “Μπορώ να επωφεληθώ από την ανατροφοδότηση;”</p>



5. “Σκέψη του Όλα ή Τίποτα”/ Καταστροφική σκέψη

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση Θετική/ εποικοδομητική αξιολόγηση
Ανακαλύπτεις μια σκουρόχρωμη κηλίδα στο δέρμα σου.	<p><i>“Έχω καρκίνο, θα πεθάνω”</i></p> <p>;;;</p>





5. “Σκέψη του Όλα ή Τίποτα”/ Καταστροφική σκέψη

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση Θετική/ εποικοδομητική αξιολόγηση
Ανακαλύπτεις μια σκουρόχρωμη κηλίδα στο δέρμα σου.	<p><i>“Έχω καρκίνο, θα πεθάνω”</i></p> <p>Ρώτησε κάποιον άλλο ή συμβούλεψου έναν γιατρό</p>





6. Καταστολή των αρνητικών σκέψεων

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση
Έχεις επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις (π.χ. “είσαι ανάξιος”, “αποτυχημένος”, “είσαι χαζός”).	<p><i>“Δεν πρέπει να κάνω αυτές τις αρνητικές σκέψεις” ...αλλά αυτό δε λειτουργεί (→ δείτε την επόμενη άσκηση).</i></p> <p>⋮</p>





6. Καταστολή των αρνητικών σκέψεων

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση
<p>Έχεις επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις (π.χ. “είσαι ανάξιος”, “αποτυχημένος”, “είσαι χαζός”).</p>	<p>“Δεν πρέπει να κάνω αυτές τις αρνητικές σκέψεις” ...αλλά αυτό δε λειτουργεί (→ δείτε την επόμενη άσκηση).</p> <p>Αναρωτήσου αν οι σκέψεις είναι δικαιολογημένες. Τι αντικρούει αυτές τις σκέψεις; Απέσπασε την προσοχή σου επιδιώκοντας ευχάριστες δραστηριότητες</p>



6. Καταστολή των αρνητικών σκέψεων

Άσκηση

Δεν είναι δυνατό να καταστείλεις εσκεμμένα τις σκέψεις που σε αναστατώνουν.

Το να προσπαθείς να μην σκεφτείς κάτι οδηγεί σε αύξηση αυτού του είδους των σκέψεων.

Δοκίμασέ το!

Μη σκεφτείς έναν ελέφαντα στο επόμενο λεπτό!



6. Καταστολή των αρνητικών σκέψεων

Δουλεύει; Όχι!

Οι περισσότεροι από εσάς πιθανώς σκεφτήκατε έναν ελέφαντα και/ή κάτι που έχει να κάνει με ελέφαντα (π.χ. ζωολογικό κήπο, σαφάρι, Αφρική κ.λ.π.)

Το αποτέλεσμα αυτό γίνεται ακόμη πιο ισχυρό αν κάποιος προσπαθήσει εσκεμμένα να καταστείλει τις σκέψεις που τον αναστατώνουν (“είμαι αποτυχημένος” κ.λ.π.). Αυτές οι σκέψεις μετά μπορεί να γίνουν τόσο ισχυρές που φαίνονται παράξενες ή ανεξέλεγκτες!





Αντ' αυτού:

Εάν ενοχλείσαι από ισχυρές αρνητικές σκέψεις, μην προσπαθήσεις ενεργά να τις καταπιέσεις (αυτό απλά τις αυξάνει), αλλά παρατήρησε το τι σου συμβαίνει μέσα σου χωρίς να παρέμβεις – όπως ένας επισκέπτης στον ζωολογικό κήπο που παρατηρεί ένα επικίνδυνο ζώο από απόσταση ασφαλείας.

Οι σκέψεις θα κατευναστούν σχεδόν αυτόματα.





7. Επιπλέον διαστρεβλώσεις της σκέψης.

Σύγκριση με άλλους ανθρώπους:

- Μη συγκρίνεις τον εαυτό σου τόσο πολύ με τους άλλους!
- Πάντα θα υπάρχουν άνθρωποι που είναι ελκυστικότεροι, πιο επιτυχημένοι, και δημοφιλέστεροι. Ωστόσο, αν κοιτάξεις προσεκτικά αυτούς τους «τυχερούς», θα αναγνωρίσεις ότι ακόμη και αυτοί έχουν τις αδυναμίες και τα προβλήματά τους.



7. Επιπλέον διαστρεβλώσεις της σκέψης.

Σύγκριση με άλλους ανθρώπους:

- Μη συγκρίνεις τον εαυτό σου τόσο πολύ με τους άλλους!
- Πάντα θα υπάρχουν άνθρωποι που είναι ελκυστικότεροι, πιο επιτυχημένοι, και δημοφιλέστεροι. Ωστόσο, αν κοιτάξεις προσεκτικά αυτούς τους «τυχερούς», θα αναγνωρίσεις ότι ακόμη και αυτοί έχουν τις αδυναμίες και τα προβλήματά τους.

Απόλυτες απαιτήσεις:

- **Μη** βάζεις τόσο υψηλές απαιτήσεις στον εαυτό σου όπως:
 - «Πρέπει πάντα να είμαι εμφανίσιμος/η»
 - «Πρέπει πάντα να φαίνομαι έξυπνος/η»
 - «Πρέπει πάντα να είμαι ο πιο διασκεδαστικός/η»





προαιρετικά: Βίντεο Κλιπ

προαιρετικά: Παρουσιάσεις βίντεο κλιπ που αφορούν το σημερινό θέμα είναι διαθέσιμες στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

http://www.uke.de/mct_videos

Μετά το βίντεο μπορείτε να συζητήσετε πως αυτό σχετίζεται με το σημερινό θέμα.

[για τους εκπαιδευτές:

Κάποια αποσπάσματα ταινιών περιέχουν γλώσσα που δεν είναι κατάλληλη για όλα τα ακροατήρια και για όλους τους πολιτισμούς. Ελέγξτε εκ των προτέρων προσεκτικά τα βίντεο πριν τα δείξετε]





Να γνωρίζεις τα δυνατά σου σημεία

- Αντί να εστιάζεις στις αδυναμίες σου, δώσε έμφαση στα δυνατά σου σημεία.
- Κάθε άνθρωπος έχει ισχυρά σημεία για τα οποία μπορεί να είναι υπερήφανος και δεν είναι κοινά σε όλους
...αυτά δε χρειάζεται να είναι παγκόσμια ρεκόρ ή διάσημες ανακαλύψεις





Να γνωρίζεις τα δυνατά σου σημεία

1. Εξέτασε τα δικά σου δυνατά σημεία.

Τι ικανότητες έχω; Γιατί με έχουν επαινέσει στο παρελθόν;

Π.χ. έχω ταλέντο σε τεχνικά θέματα...





Να γνωρίζεις τα δυνατά σου σημεία

1. Εξέτασε τα δικά σου δυνατά σημεία.

Τι ικανότητες έχω; Γιατί με έχουν επαινέσει στο παρελθόν;

Π.χ. έχω ταλέντο σε τεχνικά θέματα...

2. Φαντάσου συγκεκριμένες καταστάσεις.

Πότε και πού; Τι έκανα και ποιος μου έδωσε ανατροφοδότηση;

Π.χ. την προηγούμενη εβδομάδα βοήθησα έναν φίλο να διακοσμήσει το διαμέρισμά του. Ήταν σημαντική βοήθεια για εκείνον...





Να γνωρίζεις τα δυνατά σου σημεία

1. Εξέτασε τα δικά σου δυνατά σημεία.

Τι ικανότητες έχω; Γιατί με έχουν επαινέσει στο παρελθόν;

Π.χ. έχω ταλέντο σε τεχνικά θέματα...

2. Φαντάσου συγκεκριμένες καταστάσεις.

Πότε και πού; Τι έκανα και ποιος μου έδωσε ανατροφοδότηση;

Π.χ. την προηγούμενη εβδομάδα βοήθησα έναν φίλο να διακοσμήσει το διαμέρισμά του. Ήταν σημαντική βοήθεια για εκείνον...

3. Γράψε το!

Διάβαζέ το συχνά και εξέλιξέ το. Σε περίπτωση κρίσης, πήγαινε πίσω σε αυτές τις μνήμες (π.χ. όταν σκέφτεσαι ότι δεν αξίζεις).

Π.χ. γράψε πράγματα που πήγαν καλά ή επαίνους φιλοφρονήσεις που έλαβες...





Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Κάθε απόγευμα, σημείωνε μερικά θετικά πράγματα (μέχρι 5) της ημέρας. Μετά, επεξεργάσου αυτά τα πράγματα στο μυαλό.



Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Κάθε απόγευμα, σημείωνε μερικά θετικά πράγματα (μέχρι 5) της ημέρας. Μετά, επεξεργάσου αυτά τα πράγματα στο μυαλό.
- Πες στον εαυτό σου μπροστά στον καθρέφτη: «Μου αρέσει ο εαυτός μου» ή «Μου αρέσεις»! (σημείωση: Αρχικά, μπορεί να νιώσεις κάπως ανόητος όταν το κάνεις!)



Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Κάθε απόγευμα, σημείωνε μερικά θετικά πράγματα (μέχρι 5) της ημέρας. Μετά, επεξεργάσου αυτά τα πράγματα στο μυαλό.
- Πες στον εαυτό σου μπροστά στον καθρέφτη: «Μου αρέσει ο εαυτός μου» ή «Μου αρέσεις»! (σημείωση: Αρχικά, μπορεί να νιώσεις κάπως ανόητος όταν το κάνεις!)
- Αποδέξου τους επαίνους και γράψε τους για να τις χρησιμοποιήσεις ως σημεία αναφοράς στις δύσκολες στιγμές.



Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Προσπάθησε να θυμάσαι καταστάσεις, στις οποίες ένιωσες πολύ καλά – προσπάθησε να τις ανακαλέσεις με όλες σου τις αισθήσεις (όραση, αφή, όσφρηση...), ίσως με τη βοήθεια ενός άλμπουμ φωτογραφιών.



Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Προσπάθησε να θυμάσαι καταστάσεις, στις οποίες ένιωσες πολύ καλά – προσπάθησε να τις ανακαλέσεις με όλες σου τις αισθήσεις (όραση, αφή, όσφρηση...), ίσως με τη βοήθεια ενός άλμπουμ φωτογραφιών.
- Κάνε πράγματα που πραγματικά απολαμβάνεις – καλύτερα μαζί με άλλους (π.χ. ταινίες, το να πας για καφέ).



Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Προσπάθησε να θυμάσαι καταστάσεις, στις οποίες ένιωσες πολύ καλά – προσπάθησε να τις ανακαλέσεις με όλες σου τις αισθήσεις (όραση, αφή, όσφρηση...), ίσως με τη βοήθεια ενός άλμπουμ φωτογραφιών.
- Κάνε πράγματα που πραγματικά απολαμβάνεις – καλύτερα μαζί με άλλους (π.χ. ταινίες, το να πας για καφέ).
- Ασκήσου (τουλάχιστον 20 λεπτά) – χωρίς να εξαντληθείς – εάν είναι δυνατόν κάνε κάποια άσκηση αντοχής, για παράδειγμα, μια μεγάλη βόλτα ή τζοκινγκ.



Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Προσπάθησε να θυμάσαι καταστάσεις, στις οποίες ένιωσες πολύ καλά – προσπάθησε να τις ανακαλέσεις με όλες σου τις αισθήσεις (όραση, αφή, όσφρηση...), ίσως με τη βοήθεια ενός άλμπουμ φωτογραφιών.
- Κάνε πράγματα που πραγματικά απολαμβάνεις – καλύτερα μαζί με άλλους (π.χ. ταινίες, το να πας για καφέ).
- Ασκήσου (τουλάχιστον 20 λεπτά) – χωρίς να εξαντληθείς – εάν είναι δυνατόν κάνε κάποια άσκηση αντοχής, για παράδειγμα, μια μεγάλη βόλτα ή τζοκινγκ.
- Άκου την αγαπημένη σου μουσική.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Η κατάθλιψη δεν είναι αναπόφευκτη και μοιραία.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Η κατάθλιψη δεν είναι αναπόφευκτη και μοιραία.
- Ενημερώσου για τις τυπικές καταθλιπτικές διαστρεβλώσεις που συζητήθηκαν στις προηγούμενες διαφάνειες και προσπάθησε να τις τροποποιήσεις (δες το φυλλάδιο).



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Η κατάθλιψη δεν είναι αναπόφευκτη και μοιραία.
- Ενημερώσου για τις τυπικές καταθλιπτικές διαστρεβλώσεις που συζητήθηκαν στις προηγούμενες διαφάνειες και προσπάθησε να τις τροποποιήσεις (δες το φυλλάδιο).
- Χρησιμοποίησε συνεχώς τουλάχιστον κάποιες από τις προαναφερθείσες συμβουλές για να μειώσεις την καταθλιπτική διάθεση/ χαμηλή αυτοεκτίμηση.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Η κατάθλιψη δεν είναι αναπόφευκτη και μοιραία.
- Ενημερώσου για τις τυπικές καταθλιπτικές διαστρεβλώσεις που συζητήθηκαν στις προηγούμενες διαφάνειες και προσπάθησε να τις τροποποιήσεις (δες το φυλλάδιο).
- Χρησιμοποίησε συνεχώς τουλάχιστον κάποιες από τις προαναφερθείσες συμβουλές για να μειώσεις την καταθλιπτική διάθεση/ χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Σε περίπτωση σοβαρών καταθλιπτικών συμπτωμάτων επικοινωνήσε με έναν γενικό ιατρό, ψυχολόγο ή ψυχίατρο.



Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί άνθρωποι με ψύχωση έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ιδιαιτέρως μετά από ένα ψυχωτικό επεισόδιο (αίσθημα ντροπής, φόβος απομάκρυνσης φίλων).



Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί άνθρωποι με ψύχωση έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ιδιαιτέρως μετά από ένα ψυχωτικό επεισόδιο (αίσθημα ντροπής, φόβος απομάκρυνσης φίλων).

Στην οξεία ψύχωση, μερικοί άνθρωποι αναφέρουν φόβο αλλά και άλλα αισθήματα:

- Έξαψη («επιτέλους κάτι συμβαίνει»)
- Αίσθηση πεπρωμένου (εκπλήρωση μίας αποστολή, αίσθηση σημαντικότητας)



Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί άνθρωποι με ψύχωση έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ιδιαιτέρως μετά από ένα ψυχωτικό επεισόδιο (αίσθημα ντροπής, φόβος απομάκρυνσης φίλων).

Στην οξεία ψύχωση, μερικοί άνθρωποι αναφέρουν φόβο αλλά και άλλα αισθήματα:

- Έξαψη («επιτέλους κάτι συμβαίνει»)
- Αίσθηση πεπρωμένου (εκπλήρωση μίας αποστολή, αίσθηση σημαντικότητας)

Παράδειγμα: Ο Νίκος νιώθει ότι καταδιώκεται από τις μυστικές υπηρεσίες. Στο δρόμο για τη δουλειά, ένας άντρας μπαίνει στο ίδιο κουπέ του τρένου με τον Νίκο για 3 μέρες στη σειρά.

Συναισθήματα: Φόβος και απειλή. Αλλά και: «εάν μπαίνουν σε τέτοιο κόπο για μένα, είμαι πιθανά κάτι σαν τον James Bond, από την άλλη πλευρά ίσως θέλουν και να με προσλάβουν».

Αλλά: Είναι απλά σύμπτωση! Πιθανώς, και οι δύο άντρες απλά έτυχε να μπουν στο ίδιο κουπέ του τρένου στα πλαίσια της καθημερινής τους ρουτίνας.



Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

για τους εκπαιδευτές:

Παρακαλείστε να μοιράσετε φύλλα εργασίας. Παρουσιάστε την εφαρμογή μας COGITO (κατεβάστε την δωρεάν).



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. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the «fair use» policy.

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

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	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 http://viciarg.deviantart.com/		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



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. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the «fair use» policy.

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

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscalp	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