



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

# ΜΓΘ 8 Β – Αυτοεκτίμηση & Διάθεση

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

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



# 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)
- ...



# Θεραπευτικές επιλογές για την κατάθλιψη;

;;;



## Θεραπευτικές επιλογές για την κατάθλιψη;

- **Ψυχοθεραπεία/εαυτός:** π.χ. γνωστική-συμπεριφορική παρέμβαση. Προβλήματα και βαθύτερα δυσλειτουργικά σχήματα (π.χ. «είμαι ανάξιος») γίνονται στόχος. Τα σχήματα αυτά με τη σειρά τους προκαλούν άλλες σκέψεις («Κανείς δε με συμπαθεί») οδηγώντας σε μια αλληλουχία αρνητικών σκέψεων. Η αναδόμηση αυτών των ιδεών έχει **μακροπρόθεσμες επιπτώσεις.**





## Θεραπευτικές επιλογές για την κατάθλιψη;

- **Ψυχοθεραπεία/εαυτός:** π.χ. γνωστική-συμπεριφορική παρέμβαση. Προβλήματα και βαθύτερα δυσλειτουργικά σχήματα (π.χ. «είμαι ανάξιος») γίνονται στόχος. Τα σχήματα αυτά με τη σειρά τους προκαλούν άλλες σκέψεις («Κανείς δε με συμπαθεί») οδηγώντας σε μια αλληλουχία αρνητικών σκέψεων. Η αναδόμηση αυτών των ιδεών έχει **μακροπρόθεσμες επιπτώσεις.**
- **Φαρμακευτική αγωγή (αντικαταθλιπτικά):** πολύ σημαντικά για σοβαρή κατάθλιψη και για να υποστηρίξουν την ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Ωστόσο, η φαρμακευτική αγωγή βοηθάει μόνο στο βαθμό που λαμβάνεται τακτικά.





## Γιατί το κάνουμε αυτό;



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

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



# 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

Ποιά θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	<i>Λανθασμένη Γενίκευση</i> Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση
«Ζυγίζω πολλά κιλά», «Η μύτη μου είναι γαμψή»	«Είμαι άσχημος/η» ;;;
Μια συνέντευξη για δουλειά δεν πήγε όπως θα ήθελα.	«Ποτέ δε θα ξαναβρώ δουλειά» ;;;



# 1. Υπεργενίκευση

Ποιά θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	<p><i>Λανθασμένη Γενίκευση</i> Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση</p>
<p>«Ζυγίζω πολλά κιλά», «Η μύτη μου είναι γαμψή»</p>	<p><b>«Είμαι άσχημος/η»</b> «Δεν είμαι άσχημος/η εξαιτίας μόνο μιας ατέλειας, υπάρχουν κάποια σημεία που μου αρέσουν πολύ πάνω μου, όπως για παράδειγμα τα μάτια μου»</p>
<p>Μια συνέντευξη για δουλειά δεν πήγε όπως θα ήθελα.</p>	<p><b>«Ποτέ δε θα ξαναβρώ δουλειά»</b> ⋮</p>



# 1. Υπεργενίκευση

Ποιά θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	<i>Λανθασμένη Γενίκευση</i> Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση
<p>«Ζυγίζω πολλά κιλά», «Η μύτη μου είναι γαμψή»</p>	<p><b>«Είμαι άσχημος/η»</b> «Δεν είμαι άσχημος/η εξαιτίας μόνο μιας ατέλειας, υπάρχουν κάποια σημεία που μου αρέσουν πολύ πάνω μου, όπως για παράδειγμα τα μάτια μου»</p>
<p>Μια συνέντευξη για δουλειά δεν πήγε όπως θα ήθελα.</p>	<p><b>«Ποτέ δε θα ξαναβρώ δουλειά»</b> «Πώς μπορώ να βελτιωθώ για την επόμενη συνέντευξη μου;» «r my next interview?»</p>



# 1. Υπεργενίκευση

Ποιά θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	<i>Λανθασμένη Γενίκευση</i> Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση
«Ζυγίζω πολλά κιλά», «Η μύτη μου είναι γαμπφή»	<b>«Είμαι άσχημος/η»</b> “Δεν είμαι άσχημος/η εξαιτίας μόνο μιας ατέλειας, υπάρχουν κάποια σημεία που μου αρέσουν πολύ πάνω μου, όπως για παράδειγμα τα μάτια μου”
Μια συνέντευξη για δουλειά δεν πήγε όπως θα ήθελα.	<b>«Ποτέ δε θα ξαναβρώ δουλειά»</b> «Πώς μπορώ να βελτιωθώ για την επόμενη συνέντευξη μου;» «r my next interview?»

**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.





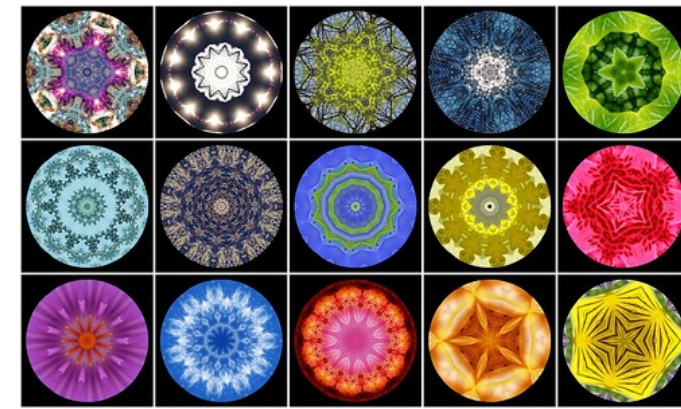
## Αντ' αυτού: μη γενικεύεις από μία μόνο ατέλεια σε όλες ανεξαιρέτως!

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 ευτυχία; Πλούτος, πολλοί φίλοι, υγεία, επιτυχία, χαρά;;;

Τι είναι ευφυΐα; Εξαιρετική σχολική επίδοση, πανεπιστημιακό πτυχίο, καλές κοινωνικές σχέσεις;;;





## 2. Επιλεκτική αντίληψη

Ποιά θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	Επιλεκτική ερμηνεία	Ολιστική εκτίμηση
Τραυλίζεις σε μια συζήτηση	Θυμωμένος με τον εαυτό σου	:::
Έκανες ένα γλυκό, που δεν ήταν νόστιμο	«Έπρεπε να συμβεί αυτό σε μένα!»	:::



## 2. Επιλεκτική αντίληψη

Ποιά θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	Επιλεκτική ερμηνεία	Ολιστική εκτίμηση
Τραυλίζεις σε μια συζήτηση	Θυμωμένος με τον εαυτό σου	«Αυτό συμβαίνει και σε άλλους και πέραν του τραυλίσματος η συμβολή μου εκτιμήθηκε.»
Έκανες ένα γλυκό, που δεν ήταν νόστιμο	«Έπρεπε να συμβεί αυτό σε μένα!»	;;;



## 2. Επιλεκτική αντίληψη

Ποιά θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;



Γεγονός	Επιλεκτική ερμηνεία	Ολιστική εκτίμηση
Τραυλίζεις σε μια συζήτηση	Θυμωμένος με τον εαυτό σου	«Αυτό συμβαίνει και σε άλλους και πέραν του τραυλίσματος η συμβολή μου εκτιμήθηκε.»
Έκανες ένα γλυκό, που δεν ήταν νόστιμο	«Έπρεπε να συμβεί αυτό σε μένα!»	Το κυρίως πιάτο ήταν πολύ νόστιμο, καλή συζήτηση στη διάρκεια του γεύματος

«Διάβασμα της σκέψης»: Αποφύγετε το να ερμηνεύετε 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


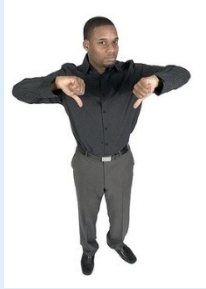
Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο πώς εγώ κρίνω τον εαυτό μου και στο πώς με κρίνουν οι άλλοι!

- 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!


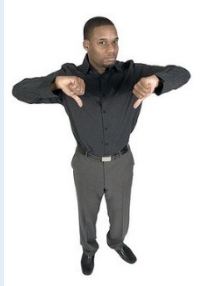
Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

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



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

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	<p><i>Καταθλιπτική εκτίμηση</i></p> <p>Θετική/εποικοδομητική εκτίμηση</p>
<p>Δέχεσαι επαίνους για την επίδοσή σου.</p>	<div data-bbox="634 725 736 993" data-label="Image"> </div> <p><i>«Αυτός προσπαθεί απλά να με κολακεύσει—είναι ανειλικρινής;»</i> <i>«Μόνο αυτός/αυτή σκέφτεται με αυτό τον τρόπο...»</i></p> <p>«Είναι σπουδαίο που κάποιος αναγνωρίζει το επίτευγμά μου»</p>
<p>Επικρίνεσαι!</p>	<div data-bbox="588 1043 792 1326" data-label="Image"> </div> <p><i>«Έχω εκτεθεί, Είμαι ανάξιος...»</i></p> <p>«Το άλλο άτομο μπορεί να είχε μια κακή μέρα.»</p> <p>«Μπορώ να επωφεληθώ από την ανατροφοδότηση;»</p>

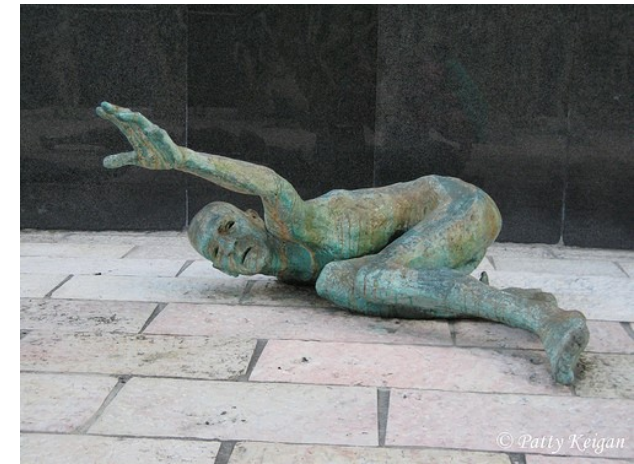




## 5. “Σκέψη του Όλα ή Τίποτα”/ Καταστροφική σκέψη

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

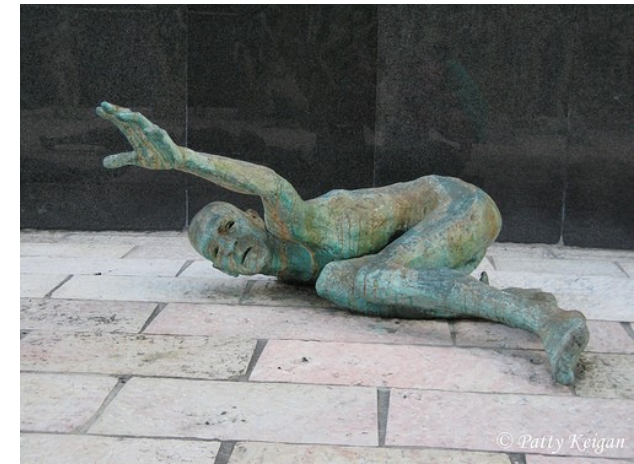
Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση Θετική/εποικοδομητική αξιολόγηση
Το αφεντικό σου δε σε χαιρετάει.	«Θα με απολύσει» ;;;





## 5. “Σκέψη του Όλα ή Τίποτα”/ Καταστροφική σκέψη Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική και βοηθητική εκτίμηση;

Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση Θετική/εποικοδομητική αξιολόγηση
Το αφεντικό σου δε σε χαιρετάει.	<p><b>«Θα με απολύσει»</b></p> <p>«Με είδε; Ίσως είχε κακή μέρα;»</p>





## 6. Καταστολή των αρνητικών σκέψεων

Ποια θα ήταν μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση;

Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση Θετική/εποικοδομητική αξιολόγηση
Έχεις επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις (π.χ. «ανόητος», «χαζός», «είσαι πολύ άσχημος»).	<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 εκτίμηση;

Γεγονός	Καταθλιπτική εκτίμηση Θετική/εποικοδομητική αξιολόγηση
Έχεις επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις (π.χ. «ανόητος», «χαζός», «είσαι πολύ άσχημος»).	<p><b>«Δεν πρέπει να κάνω αυτές τις αρνητικές σκέψεις» ...αλλά αυτό δε λειτουργεί (→ δείτε την επόμενη άσκηση).</b></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 μια πολική αρκούδα στο επόμενο λεπτό!



## 6. Καταστολή των αρνητικών σκέψεων

### Δουλεύει; Όχι!

Οι περισσότεροι από εσάς πιθανώς σκεφτήκατε μια πολική αρκούδα και/ή κάτι που έχει να κάνει με πολική αρκούδα (π.χ. ζωολογικό κήπο, χιόνι, Αρκτική 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 κάποιος που παρακολουθεί με ασφάλεια πίσω από το παράθυρο την καταιγίδα.

Οι σκέψεις θα φύγουν, όπως τα βαριά γκρίζα σύννεφα.





## 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](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. είμαι πολύ υπομονετικός...*





# Να γνωρίζεις τα δυνατά σου σημεία

## 1. Εξέτασε τα δικά σου δυνατά σημεία.

*τι ικανότητες έχω; Γιατί με έχουν επαινέσει στο παρελθόν;*

*Π.χ. είμαι πολύ υπομονετικός...*

## 2. Φαντάσου συγκεκριμένες καταστάσεις.

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

*Π.χ. πρόσφατα βοήθησα την ανιψιά μου στα μαθηματικά και πήρε καλό βαθμό...*





# Να γνωρίζεις τα δυνατά σου σημεία

## 1. Εξέτασε τα δικά σου δυνατά σημεία.

*τι ικανότητες έχω; Γιατί με έχουν επαινέσει στο παρελθόν;*

*Π.χ. είμαι πολύ υπομονετικός...*

## 2. Φαντάσου συγκεκριμένες καταστάσεις.

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

*Π.χ. πρόσφατα βοήθησα την ανιψιά μου στα μαθηματικά και πήρε καλό βαθμό...*

## 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 που έλαβες...*





## Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



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



## Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Κάθε απόγευμα, σημείωνε μερικά θετικά πράγματα της ημέρας (μέχρι 5). Στη συνέχεια, 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 της ημέρας (μέχρι 5). Στη συνέχεια, 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 τους 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 τζόκινγκ.



## 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 τζόκινγκ.
- 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:

- Έξαψης («επιτέλους κάτι συμβαίνει»)
- Αίσθησης 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:

- Έξαψης («επιτέλους κάτι συμβαίνει»)
- Αίσθησης πεπρωμένου (εκπλήρωση μίας αποστολή, αίσθηση σημαντικότητας)

**Παράδειγμα:** Ο χάκερ Νίκος Δώρης πίστευε ότι η μυστική οργάνωση των πεφωτισμένων τον καταδίωκε. Μία από τις «αποδείξεις»: συναντούσε συχνά τον αριθμό 23 – που κατά τον ίδιο είναι ο αριθμός των πεφωτισμένων

**Ερμηνεία:** Φόβος και απειλή. Αλλά και ένα αίσθημα σημαντικότητας και αποφασιστικότητα να αγωνιστεί ενάντια στον κόσμο της συνωμοσίας των πεφωτισμένων.

**Αλλά:** Ο Νίκος εμπλεκόταν όλο και περισσότερο στις θεωρίες συνωμοσίας. Λόγω τις περιορισμένης οπτικής του για τον κόσμο, δεν αντιλήφθηκε ότι ο αριθμός 23 δεν συναντάται πιο συχνά από τους άλλους αριθμούς και ότι, επίσης, είναι αμφίβολης σημασίας.



# 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](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the «fair use» policy.

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

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the «fair use» policy.

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

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
*Saffy*	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley