



Heimaverkefni og samantekt úr þætti 1. (Eignun – Að kenna um og eigna sér heiður)



Eignun = að álykta um orsakir atburða (t.d. að kenna öðrum um mistök eða eigna sér heiður)

Hvers vegna erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að **þunglynt** fólk [*þó ekki allt!*]:

- hefur tilhneingingu til að kenna sjálfu sér um mistök og neikvæða atburði
- telur velgengi frekar tengda aðstæðum eða heppni frekar en þeim sjálfum

Þetta getur ýtt undir **lágt sjálfsmat!**

Rannsóknir sýna að fólk sem er með **ranghugmyndir** [*þó ekki allt!*]:

- hefur tilhneingingu til að kenna öðrum um neikvæða atburði og mistök
- finnst oft eins og það hafi enga stjórn á aðstæðum og atburðum

Fyrri eignunarstíll getur sérstaklega leitt til erfiðleika í **samskiptum við annað fólk!**



Dæmi um ranga eignun

Klara er oft að detta.

Hennar trú: Frændi hennar lætur hana detta með því að senda henni rafstraum í gegnum rafskaut í höfðinu á henni.

Það sem gerðist í raun og veru: Hún er greind með alvarlegan taugasjúkdóm (MS-sjúkdóm).



Okkur yfirsést oft að einn atburður getur haft margvíslegar orsakir.



Dæmi: Góður vinur þinn hlustar ekki á þig.

Hvað gæti verið að hafa áhrif í þessum aðstæðum?

...ég	<ul style="list-style-type: none"> • Ég er leiðinleg/-ur • Ég er að muldra
...aðrir	<ul style="list-style-type: none"> • Hann er dónaleg/-ur • Það er eitthvað í gangi hjá henni/honum
...aðstæður eða tilviljun	<ul style="list-style-type: none"> • Útvarpið er í gangi • Vinurinn er truflaður af símanum sínum

Líkt og fram hefur komið, geta atburðir haft mismunandi orsakir. Í flestum tilvikum er það samspil nokkura þátta sem hefur áhrif á útkomuna. Engu að síður vilja margir sjá aðeins eina hlið á máli (t.d. að kenna alfarið öðrum um í stað þess að sjá einnig sinn hlut).



Algengar hugsanaskekkjur í þunglyndi

Þegar þér finnst þú einn bera ábyrgð á neikvæðum atburðum (t.d. féllst á prófi = „ég er heimskur“). Á sama tíma eru jákvæðir atburðir eignaðir heppni/tilvjun, öðru fólki, eða þú gerir lítið úr þeim („hver sem er gæti gert þetta“).



Ókostir: Lítið sjálfstraust OG mögulega skekkt mat á atburðum.



Algengar hugsanaskekkjur hjá fólki með ranghugmyndir

Aðrir eru haldnir ábyrgir fyrir neikvæðum atburðum (t.d. féllst á prófi = „prófið var ósanngjarnt“; þú færð ekki starfið sem þú sóttir um = „þeim líkaði ekki við mig frá byrjun“). Á sama tíma eru jákvæðir atburðir einungis eignaðir þér sjálfum („ég er bestur“).



Ókostir: Sjálfstraustið eykst EN þetta getur verið rangt mat. Einnig getur slík sýn á heiminn farið í taugarnar á öðru fólki og leitt til ágreinings.

• • • • • • • •



Lærdómur:

Reyndu að finna jafnvægi:

- Hafðu alltaf í huga aðrar skýringar sem mögulega hafa áhrif á niðurstöðuna (s.s. þú sjálf/ -ur/aðrir/aðstæður).
- Reyndu að vera eins raunsæ/-r og mögulegt er í daglegu lífi: Það er ekki réttlætanlegt að kenna *alltaf* öðrum um, alveg eins það er ekki *alltaf* okkur sjálfum að kenna þegar hlutir ganga illa.
- Margvíslegir þættir hafa áhrif á atburð.



Eignunarstíll (finndu dæmi úr eigin lífi)

Dæmi	þú	Aðrir	Aðstæður
<i>Ég féll á próf</i>	<i>Ég var ekki nógu vel undirbúinn</i>	<i>Prófið var ósanngjarnt</i>	<i>Lítill svefn</i>
<i>Vinur minn býður mér í mat</i>	<i>Ég er búin að hjálpa honum mikið upp á síðkastið</i>	<i>Vinur minn er mjög raunsnarlegur</i>	<i>Vinur minn á nóg af pening og hefur efni á því</i>



Heimaverkefni og samantekt úr þætti 2. og 7. (Að hrapa að ályktunum I og II)



Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að fólk sem er með geðrofseinkenni [*þó ekki allt!*] tekur fljótfræðislegar ákvarðanir út frá takmörkuðum upplýsingum. Slík ávörðunartaka getur auðveldlega leitt til mistaka eða rangtúlkunar. Því ætti að taka til greina allar tiltækar upplýsingar og hugsa málið vandlega þegar taka á ákvörðun.

Fólk sem er með geðrofseinkenni [*þó ekki allt!*] getur haft aðra sýn á raunveruleikann. Mögulegar ályktanir eru íhugaðar sem flestir aðrir myndu líta fram hjá.



Dæmi um að hrapa að ályktunum

Karl segir að hann muni vera næsti konungur Þýskalands. Bakgrunnur: Karl fékk fígúru í kindereggi sem var kóngur með kórónu. En!: Hann er ekki konungsborinn, það er löngu búið að afnema konungsveldi í Þýskalandi og síðast en ekki síst: innihald kindereggs getur ekki verið túlkað sem sönnun fyrir einhverju.



Við myndum okkur skoðanir út frá flóknum upplýsingum úr umhverfinu. Oft drögum við ályktanir hratt og án þess að vera 100% viss.

- **Ástæður/kostir:** spara tíma, meira öryggi, lítur út fyrir að vera öruggari og hæf í augum annarra („röng ákvörðun er betri en engin ákvörðun“).
- **Ókostir:** hætta á að taka ranga og jafnvel hættulega ákvörðun...

Hinn gullni meðalvegur ætti að vera á milli þess að:

- taka fljótfræðislega ákvörðun (áhætta: léleg, röng eða hættuleg ákvörðun)
- vera of nákvæm/ur (ókostir: tímafrekt)

Án þess að vera 100% viss – en lítil ástæða til að efast

- lítill fljúgandi hlutur á himni: fugl!
- reykur kemur út um glugga. Eldur? Líklega, sagt er að „aldrei sé reykur án elds“

En: Maður sem talar óskýrt: er hann fullur?

Fylgstu vandlega með honum: er hann að labba út af bar eða er áfengislykt af honum?

Maðurinn gæti átt erfitt með að tala eftir heilablóðfall eða er með málörðugleika.

→ ekki ætti að draga fljótfræðislega ályktun



Lærdómur:

- Þegar ákvarðanir eru mikilvægar er betra að forðast fljótfærnislegar ákvarðanir og skoða fleiri sjónarmið (allur varinn er góður).
- Skoðaðu því allar upplýsingar sem þú hefur og skipstu á skoðunum við aðra, sérstaklega ef ákvörðunin er mikilvæg eða getur haft afdrifaríkar afleiðingar (t.d. hefur á tilfinningunni að nágrannarnir séu á eftir þér -> ekki ráðast strax á mögulegan óvin!).
- Þegar ákvarðanir skipta minna máli, er í lagi að taka fljótfærnislega ákvörðun (t.d. þegar velja á bragðtegund af skyri, tegund af köku eða velja lottótölur).
- Það er mannlegt að gera mistök – vertu undirbúin fyrir þeim möguleika að þú hafir rangt fyrir þér.
- **Óvissa/efi getur verið óþæginleg tilfinning en kemur oft í veg fyrir að við gerum alvarleg mistök:**
Lífið er oft flókið og það getur verið erfitt að meðtaka allar upplýsingar í einu. Hinsvegar er afar mikilvægt að hrapa ekki að ályktunum. Sérstaklega í flóknum aðstæðum þar sem þarf að taka tillit til margar upplýsinga. Taktu þér tíma til að afla fleiri upplýsingar og spurðu um annað álit frá fólki sem þú treystir. Reyndu að horfa á málið frá öðru sjónarhorni (hverjir eru kostir og gallar?). Þetta getur valdið óþæginlegri tilfinningu um óvissu, en það hjálpar til við að fá raunsærri mynd af aðstæðum og minnkar líkur á því að þú dragir ranga ályktun. Þetta getur minnkað neikvæðar tilfinningar, eins og ótta eða ógn, til lengri tíma.



Fljótfærnislegar ákvarðanir/dómur/ákvörðun sem ég tók einu sinni (...og sé jafnvel eftir)

Dæmi 1: Ég byrjaði að vinna með skóla við að selja tryggingar. Ég hafði ekki mikinn áhuga á því en foreldrar mínir voru að pressa á mig. Núna sé ég eftir þessari ákvörðun og hætti í vinnunni.

Dæmi 2: Sæt stelpa var að horfa á mig á skemmtistað, ég hélt hún vildi dansa við mig, en hún sló mig svo utan undir. Ég hef líklega mistúlkað aðstæðurnar



Heimaverkefni og samantekt úr þætti 3. (Að skipta um skoðun)



Hvers vegna erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að fólk með geðrofseinkenni [þó ekki allt!] hefur tilhneigingu til að halda sig við ákveðnar skoðanir eða trú, jafnvel þó sterk rök liggi fyrir sem stangast á við þessa trú.

Þetta getur leitt til félagslegra vandamála og hindrar raunsætt mat á umhverfinu.



Dæmi um að halda fast í sínar skoðanir:

Linda sker á dekk samstarfsfélaga síns.

Bakgrunnur: Lenu upplifir áreitni.

En: Þótt sumir samstarfsmenn hefðu verið með skrýtnar athugasemdir um Lindu hafði hún einhvernveginn tengt þær allar saman og myndað samsæriskenningu. Henni yfirsást að sumir samstarfsmenn hennar komu mjög vingjarnlega fram við hana.



Fólk hefur tilhneigingu til þess að halda sig við sína fyrstu skoðun (t.d. vegna fordóma eða viðhorfs um að fyrstu kynni segi allt).

Ástæður: Leti, „staðfestingarvillan“ -> (þú sérð aðeins það sem þú vilt sjá), hugsunarleysi, einföldun á flóknum aðstæðum, stolt.



Vandamál:

- Röngum ályktunum (t.d. fordómum) er viðhaldið
- Rangar alhæfingar („hefur þú séð einn – hefur þú séð þá alla“),
- Viðkomandi fær ekki annað tækifæri þrátt fyrir að eiga það mögulega skilið.



Lærdómur:

- Stundum fara hlutirnir ekki eins og þú bjóst við: að taka ákvörðun í flýti getur leitt til rangra ályktanna.
- Þú ættir alltaf að íhuga aðra túlkun/tilgátu og aðlaga skoðanir þínar eftir því.
- Aflaðu þér eins mikilla upplýsinga og mögulegt er til að staðfesta ályktun þína.



Heimaverkefni og samantekt úr þætti 4. og 6. (Að setja sig í spor annarra...I og II)



Hvers vegna erum við þessu?

Rannsóknir sýna að sumt fólk [þó ekki allt!] sem er með geðraskanir (sérstaklega geðrofseinkenni) eiga erfitt með að:

- greina og meta andlitssvipbrigði annarra (t.d. sorg, gleði).
- átta sig á tilgangi/næstu skrefum hjá öðru fólki út frá núverandi hegðun.



Dæmi um að setja sig í spor annarra:

Um leið og Páll opnar gluggann heima hjá sér, þá lokar nágranni hans gluggatjöldunum sínum.

Bakgrunnur: Þetta er loka sönnunin um að nágranni hans sé að plotta gegn honum og reyna að hrekja hann út úr húsinu.

En!: Þetta gæti hafa verið tilviljun eða að nágranninn var ekki klæddur og vildi ekki vera séður.



Hvernig erfiðleikar við að átta sig á tilfinningum annarra geta leitt til rangtúlkunar í geðrofi - dæmi

Streita og að líða eins og maður sé í hættu getur leitt til brenglaðrar skynjunar um annað fólk eða aðstæður:

- Hugreystandi orð vinar er ekki trúað.
- Að túlka bros læknis sem að hann sé að hlæja af þér
- Taugatrektur svipur strætóbílstjóra er ranglega túlkaður sem viðvörðun (t.d. komandi árás)



Stundum eigum við það til að mistúlka eða oftúlka líkamstjáningu annarra (t.d. klóra sér í nefinu = lýgi?; krosslagðar hendur = hroki?) eða draga fljótfærnislega ályktun um hugsanir eða fyrirætlandir annarra. Oft er nauðsynlegt að kynnst einstaklingnum til þess að geta dregið réttar ályktanir. Líkamstjáning og fyrsta ályktun á aðstæðum gefa mikilvægar upplýsingar, hinsvegar, ætti einstaklingur að safna saman frekari upplýsingum til þess að sjá heildarmyndinga.

Hvað hjálpar okkur við að túlka hegðun annarra?

Dæmi: Einstaklingur krossleggur hendurnar sínar.

Hvers vegna? hroki, óöryggi, getur ?

- **fyrri vitneskja um manneskjuna:** hefur viðkomandi tilhneigingu til þess að vera hrokafullur eða feiminn?
- **umhverfi/aðstæður:** ef einstaklingur krossleggur hendurnar um



Heimaverkefni og samantekt úr þætti 5. (Minni)



Hvers vegna erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að fólk með geðrofseinkenni [þó ekki allt!] er vissara en aðrir um að falskar minningar þeirra séu sannar. Á sama tíma er það óöruggara um sannar minningar (þ.e. hluti sem gerðust í raun og veru) heldur en aðrir. Þetta getur leitt til erfiðleika við að greina sannar minningar frá fölskum og hindrað heilbrigt raunsætt mat á aðstæðum.



Dæmi um falskar minningar:

Herbert man eftir því að hafa verið rænt af CIA leyniþjónustunni.

Bakgrunnur: Herbert var lagður inn á geðsjúkrahús eftir bakslag; vegna ótta og ruglings man hann ranglega eftir því að sjúkraliðrnir væru menn frá leyniþjónustunni.



Geta okkar til þess að muna upplýsingar er takmörkuð.

Dæmi: Hálf tíma eftir að við heyrum sögu náum við ekki að rifja upp um það bil 40% af smáatriðum sögunnar

- **Kostir:** Heilinn er ekki yfirfullur af tilgangslausum upplýsingum. Oftast gleymum við upplýsingum sem skipta ekki máli... en
- **Gallar:** ... Mikilvægar upplýsingar eiga það líka til að gleymast (bókaðir tímar, góðar minningar, það sem við lærðum í skóla ...)



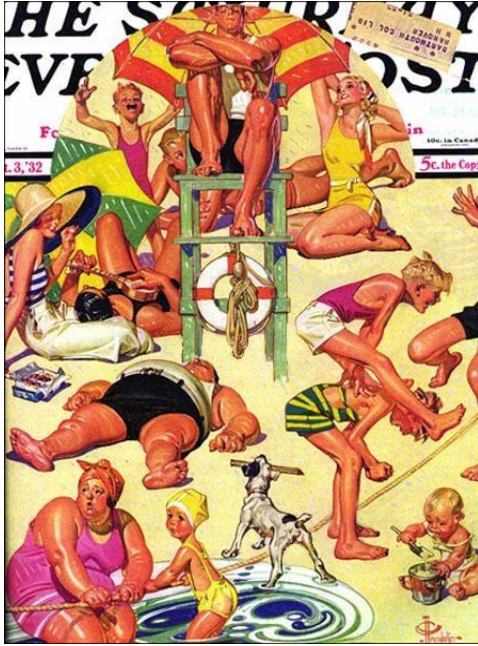
Hvað skerðir minni?

- **truflun** þegar verið er að læra (t.d. útvarp, aðrar manneskjur í herberginu, óþægilegt andrúmsloft)
- **streita & álag**
- **óhófleg áfengisneysla!**
- **truflandi athafnir eftir lærdóm** (t.d. horfa á sjónvarp)



Hvernig get ég bætt minnið?

- **endurtaka & fara oft yfir; SKILJA**
- með minnistækni: s.s. rím, skammstafa, flokka
- tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu
- forðast að keyra sig út, taka reglulega pásur
- **forðast áfengi**
- **Fara strax að sofa eftir að þú ert búin að læra (engar frekari truflanir)**



Varúð: Falskar minningar geta truflað aðrar minningar!!!

Dæmi: Margt fólk (u.þ.b. 60-80%) segjast muna að það hafi verið bolti eða handklæði á þessari mynd. En í raun eru þessir tveir hlutir ekki sýndir á myndinni. Minnið blekkir!



Það kemur fyrir að við munum hluti sem hafa í raun og veru ekki gerst!

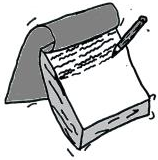
- Í stað þeirra upplýsinga sem við gleymum bætir heilin við upplýsingum frá svipuðum aðstæðum (t.d. þegar við vorum sjálf á ströndinni). Sumum hlutum er bætt við útfrá "rökhugsun" (dæmi: hamar, akkeri)!
- Raunverulegar minningar eru oft mun skýrari en falskar minningar: falskar minningar eru frekar "daufar" og innihalda minna af smáatriðum.



Lærdómur:

- Minnið getur blekkt okkur!
- Sérstaklega við mikilvægar aðstæður (rifrildi, vitnisburður sjónarvotta o.s.frv.), hafið í huga:
- Ef þú *manst ekki* greinilega eftir **smáatriðum** frá atburðinum:
- Ekki vera of viss um að minningin sé rétt.
- Leitaðu frekari upplýsinga (t.d. sjónarvottur).

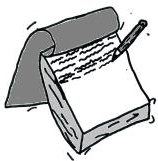
Dæmi: Þú varst að rífast við einhvern og manst *óljóst* eftir því að hann/hún hafi mógðað þig. Hafðu í huga að minnið gæti verið að plata þig eða að minningin gæti verið skekkt. Gott getur verið að spyrja annað fólk sem var einnig á staðnum.



Hvenær hefur minnið blekkt þig?

Dæmi 1: Ég þegarr XY kallaði mig „heimska/-an“ þegar við rifumst, en allir aðrir sem voru þarna gátu ekki staðfest þetta. Kannski var ég að ímynda mér þetta vegna þess að ég var í svo miklu uppnámi.

Dæmi 2: Ég man eftir að hafa staðið á Effel turningum þegar ég var 3 ára. Hins vegar var ég líklegast of ung/ur til að geta munað það og væntanlega hafa foreldrar mínir sagt mér þessa sögu svo oft að ég ímynda mér núna að ég muni þetta sjálf/-ur.



Minni [Skrifaðu niður eigin dæmi]

Hvernig get ég munað hluti betur (getur verið öðruvísi en dæmið hér að ofan) og hvað truflar minnið hjá mér?

Dæmi: hlusta á rólega tónlist, þæginlegt umhverfi, ég verð að vera í skapi til þess



Heimaverkefni og samantekt úr þætti 8. (Líðan)



Hvers vegna erum við að þessu?

Fólk með geðræn vandamál er oft með hugsanaskekkjur sem geta leitt til **þunglyndis**.

Hægt er að breyta þessum hugsanaskekkjum með þjálfun.



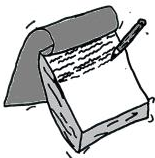
Það eru vísbendingar um að erfðir hafi áhrif á þunglyndishugsanir og lágt sjálfsmat. Enn fremur geta gagnrýnir foreldrar, vanræksla og áföll ýtt undir neikvæða sjálfsmynd.

EN: þunglyndi er ekki óumflýjanleg örlög!

Það er hægt að breyta þunglyndishugsunum, t.d. með hugrænni atferlismeðferð.

Hinsvegar, ef þessum hugsanir eru ekki endurmetnar reglulega og yfir lengri tíma mun meðferð mögulega ekki skila langtíma árangri og ekki verður varanleg breyting á neikvæðu sjálfsmyndinni og neikvæðu hugsununum.

Í eftirfarandi verkefni ertu beðin/n um að gera nokkrar æfingar. Þessar æfingar eru aðeins byrjunin og þarftu að æfa þær reglulega til að þær skili árangri.

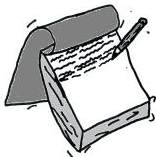


Ýkt alhæfing [vinsamlegast skrifaðu niður eigin dæmi]		
Dæmi	Neikvætt viðhorf	Jákvætt viðhorf
<i>Einu sinni vissi ég ekki hvað erlent orð þýddi sem allir aðrir vissu hvað þýddi.</i>	<i>Ég er svo heimsk/-ur.</i>	<i>Ég veit aðra hluti; hinir þekkja þetta bara svona vel því þeir eru að vinna við þetta.</i>



Lærdómur:

- Það er munur á því hvernig við dæmum okkur sjálf og hvernig aðrir dæma okkur!
- Ef ég tel mig vera einskis virði, ljóta/n o.s.frv. þarf það ekki að þýða að aðrir séu á sömu skoðun.
- Það eru oft margar mismunandi skoðanir/ályktanir/túlkunir. Aðrir eru ekki alltaf sammála mér um minn skilning á gáfum eða útliti, o.s.frv.



Hörmunarhugsun [vinsamlegast skrifaðu niður eigin dæmi]

Dæmi	Neikvætt viðhorf	Jákvætt viðhorf
<i>Vinur minn hringdi ekki þegar hann ætlaði að hringja.</i>	<i>Honum líkar ekki lengur vel við mig. Hann myndi ekki koma svona fram við aðra vini sína.</i>	<i>Kannski kom eitthvað upp á; stundum gleymdi ég líka hlutum.</i>

Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit (hjálpur einungis ef þetta er gert reglulega)

- Skrifaðu niður nokkra (allt að 5) jákvæða hluti sem gerðust yfir daginn á hverju kvöldi. Farðu svo yfir þessa hluti í huganum.
- Segðu við þig fyrir framan spegilinn „Mér líkar vel við sjálfa mig“ eða „mér líkar vel við þig“! (ath. Í fyrstu getur þér liðið örlítið kjánalega þegar þú gerir þetta!).
- Taktu hrósi, skrifaðu það niður og notaðu það þér til hughreystingar þegar þér líður illa.
- Reyndu að muna eftir aðstæðum þar sem þér leið mjög vel – reyndu að muna þetta með öllum skynfærum þínum (sjá, finna, lykta...), jafnvel með hjálp mynda eða myndabanda.
- Gerðu hluti sem þér finnst virkilega skemmtilegir – helst með öðrum (t.d. að fara í bíó, fara á kaffihús).
- Hreyfðu þig (í að a.m.k. 20 mínútur á dag) – með hæfilega mikilli áreynslu – helst þolþjálfun, t.d. göngutúr eða skokka.
- Hlustaðu á uppáhalds tónlistina þína.