

Domaći zadatak i Osnovne činjenice u Trening Modulu 1

- Pripisivanje – Prebacivanje krivice
i Preuzimanje zasluga •

Pripisivanje = povezivanje uzroka sa događajima (npr. prebacivanje krivice i preuzimanje zasluga)

Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju da mnoge osobe sa depresijom [ali ne sve!]:



- Su sklone da sebe krive za neuspjeh
- Tipično dodjeljuju zasluge za uspjeh srećnim okolnostima radije nego sopstvenom doprinosu

Ovo može voditi niskom samopoštovanju!

Studije pokazuju da mnoge osobe koje bez razloga osjećaju da ih prate i da im se prijeti [ali ne sve!]:



- Su sklone da krive druge za negativne događaje i neuspjeh
- Su sklone da misle da su svi događaji izvan njihove kontrole

Posebno prvi stil pripisivanja može dovesti do interpersonalnih problema!

Primjer slučaja za pogrešno pripisivanje:



Ani se dešava da često pada.

Vlastito vjerovanje: To je uzrokovao njen ujak šaljući signale kroz elektrode u njenu glavu.

Šta se stvarno desilo!: Pati od neurološke bolesti (multiple skleroze), koja oštećuje njen centar za ravnotežu. Osim toga, kiša je padala sedmicama i ulice su bile jako klizave

Često previdimo da isti događaj može imati veoma različite uzroke.

Primjer:

Dobra prijateljica te ne sluša dok pričaš.
Koji uzroci su mogli doprinijeti ovoj situaciji?

...sebi lično	<ul style="list-style-type: none">▪ Dosadan sam▪ Mrmljam
...drugi	<ul style="list-style-type: none">▪ Ona je neljubazna▪ Ona možda ima probleme.
...situacija ili slučajnost	<ul style="list-style-type: none">▪ Radio je uključen▪ Prijateljica je ometena zvonom njenog telefona

Kako je prethodno pokazano, događaji mogu imati veoma različite osnovne činioce. Čak šta više, u većini slučajeva kombinacija nekoliko uzroka doprinosi nastanku određene situacije. Uprkos tome, mnoge osobe uzimaju u obzir samo jedan aspekt (npr. krivljenje drugih umjesto sebe ili suprotno).

Depresivni stil pripisivanja:

- Neko se osjeća odgovornim za negativne događaje isključujući druge moguće činioce (npr. Pao na ispitu = "Ja sam glup").
- U isto vrijeme, pozitivni događaji se povezuju sa srećnim okolnostima/slučajnošću, sa doprinosom drugih osoba, sumnja se čak u pozitivnu prirodu događaja ("niko to ne može uraditi").



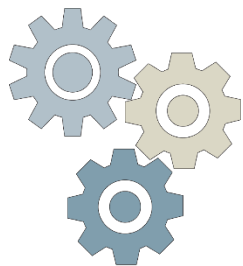
Mana: nisko samopouzdanje i u svojem ekstremu, ovo je nerealno posmatranje događaja.

Stil pripisivanja tokom psihoze:

Druge osobe se posmatraju kao krivci za negativne događaje (npr. pao ispit = "ispitivač nije bio pravičan"; nije dobio posao = "nisam im se sviđao od početka."). U isto vrijeme, pozitivni događaji su pripisani u potpunosti sebi lično ("Najbolji sam.").



Mana: samopouzdanje raste ALI, i u svom ekstremu, ovo je nerealno posmatranje događaja. Šta više, ovaj pogled na Svijet može lako učiniti druge osobe zlovoljnim ("žrtvena jagnjad") i voditi konfliktima.



Domaći zadatak i Osnovne činjenice

Trening Modula 2 & 7

• Prerano zaključivanje I i II •

Zašto mi ovo radimo?



Studije pokazuju da mnoge osobe koje imaju psihozu [ali ne sve!] donose odluke na bazi malo informacija.

Ovaj način donošenja odluka može lako dovesti do greške. Zato bi trebalo preferirati pažljiviji način donošenja odluka uzimanjem u obzir svih dostupnih informacija.

Percepcija realnosti za mnoge [ali ne za sve!] osobe koje imaju psihozu je oštećena. Uzimaju se u obzir nemoguće interpretacije koje bi većina osoba ignorisala.

Primjer slučaja za prerano zaključivanje:



Dok je posjećivao društveni događaj, Igor tvrdi da je on budući kralj Njemačke.

Prošlost: Igor je našao figuru kralja sa krunom u jajetu iznenađenja.

Ali!: Bez plave krvi, monarhija je davno ukinuta u Njemačkoj; ali iznad svega: Sadržaj jajeta iznenađenja se ne može smatrati odlučujućim dokazom!

Mi donosimo mišljenje na osnovu veoma kompleksnih informacija iz naše okoline. Često nešto zaključimo bez 100% dokaza.

- **Razlozi/prednost:** ušteda vremena, osoba može izgledati kao kompetentna i odlučna u očima drugih ("Pogrešna odluka je bolja nego ne odlučiti ništa.")



Mana: rizik za donošenje netačne ili opasne odluke...

Srećna sredina bi se trebala naći negdje između:

pravljenja brzoplete odluke (**rizik:** loša odluka) i prevelikog detaljisanja pri odlučivanju (**mana:** gubitak vremena).

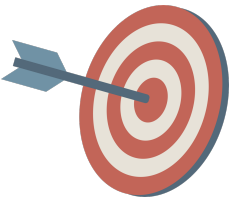
Bez 100% dokaza – ali malo razloga za sumnju



- mali treperući objekat na nebu: ptica!
- Dim izbija iz prozora. Požar? Vjerovatno, kažete: "Nema dima bez vatre"

Ali:

- Čovjek mrmlija: da li je pijan?
 - Posmatrajte ga izbliza: da li čovjek dolazi iz kafane ili se osjeća na alkohol?
 - Čovjek može imati poremećaj govora poslije moždanog, ili ima govornu manu.
- brzoplete odluke ne bi trebalo donijeti (npr. Pokazivanje gađenja)

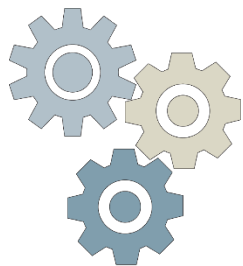


Ciljevi učenja:

- Kad su odluke značajne i ozbiljne, bolje je izbjegavati brzopleto odlučivanje i uzeti u obzir sve informacije od značaja ("bolje sigurno nego žaliti").
- Zato tražite što je moguće više informacija i razmjenite mišljenje sa drugima, posebno ako su odluke ozbiljne (npr. osjećaj da te komšija uhodi -> ne napadaj pretpostavljenog neprijatelja odmah!).
- Za događaje od minimalnog značaja, možemo odlučivati brzo (npr. biranje vrste jogurta ili vrste kolača, biranje brojeva za lotto).
- Ljudski je griješiti – budite spremni za mogućnost da niste u pravu.

Sumnja može biti neprijatno osjećanje ali nam često može pomoći u sprječavanju ozbiljnih grešaka koje bismo mogli napraviti:

Život je često složen i može biti teško posmatrati sve informacije odjednom. Ipak, veoma je važno da ne uradimo suprotno i prerano zaključujemo. Posebno u složenim situacijama, kad se informacija lako može zanemariti, nije korisno biti previše samouvjeren u sopstveno početno rasudjivanje. Posvetite malo vremena za nove informacije i pitajte za savjet osobe u koje imate povjerenja. Pokušajte posmatrati probleme iz različitih perspektiva (šta je za i protiv?). Ovo može dovesti do neprijatnih osjećaja ili sumnje, ali pomaže u dobijanju



Domaći zadatak i Osnovne činjenice

Trening Modula 3

- Mijenjanje vjerovanja •

Zašto mi ovo radimo?



Studije pokazuju da mnoge osobe [ali ne sve!] sa psihozom nastavljaju da zadržavaju mišljenje o nekom događaju, čak i kad se suoče sa informacijom koja je jasan izazov tom vjerovanju.

Ovo može voditi problemima sa drugim osobama i može onemogućiti zdrav, realističan pogled na okolinu.

Primjer slučaja rigidnosti:

Ljilja je probušila gume svojih kolega!

Prošlost: Ljilja se osjeća malteretiranom od strane drugih osoba.

Ali!: Iako su neke Ljiljine kolege imale sarkastične komentare u vezi nje, ona je sve povezala zajedno i sve uključila u teoriju zavjere. Previdjela je da su se neke kolege odnosile prema njoj pravično.

Ljudi su skloni da se čvrsto drže prvih utisaka (npr. predrasuda, "prvi utisak = najbolji utisak")

Razlog:

- Lijenost
- "konfirmacioni bajas"*
- Nepromišljenost
- lakša orijentacija u složenom svijetu
- ponos

Problem:

- Pogrešna zaključivanja (npr. predrasude) se zadržavaju
- pogrešna prevelika generalizacija ("vidio jednog, vidio ih sve")
- neko ne dobija drugu šansu iako je možda zaslužuje



Domaći zadatak i Osnovne činjenice Trening Modula 4 & 6

- Sposobnost da se zamisli i
podijeli osjećanje druge osobe ...I i II •

Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju da mnoge osobe [ali ne sve!] sa problemima u sferi mentalnog zdravlja (posebno sa psihozom) imaju probleme u sledećim poljima:

- Teškoće u otkrivanju i procjeni izraza lica drugih (npr. sreća, tuga).
- Teškoće u predviđanju motiva/budućih aktivnosti drugih osoba iz trenutnog ponašanja.

Primjer slučaja za pogrešno socijalno tumačenje:

Kako Petar otvori njegov prozor, komšija navuče zavjese. Procjena: Ovo je krajnji dokaz da komšija ima zavjeru protiv njega i pokušava da ga istjera iz kuće.

Ali!: ovo može biti puka slučajnost ili je možda komšija bio bez odjeće i nije želio da ga gledaju.

Kako problemi sa prepoznavanjem emocija vode pogrešnim shvatanjima tokom psihoze – primjeri:

Osjećaji straha i panike onemogućavaju objektivnu procjenu drugih ljudi ili situacija:

- Ne vjerujete ohrabrujućim riječima svojih prijatelja.
- Osmijeh doktora shvatate kao grimasu.
- Nervozno lice radnika koji putuje u autobusu se pogrešno shvata kao upozoravajuće (npr. prijeteći napad).

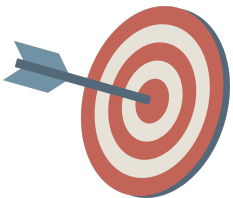
Ponekad smo skloni da precjenjujemo "govor tijela" drugih osoba (npr. diranje nosa= laganje?; prekrštene ruke= arogancija?) ili brzopleto pripisujemo šta su nečije misli ili namjere. Često je neophodno znati nekoga bolje da bi se donijela validna procjena. Govor tijela i prvi utisci o situaciji donose značajnu informaciju, ipak, svako treba skupiti više informacija da bi dobio punu sliku.

Šta pomaže u shvatanju ponašanja drugih osoba?



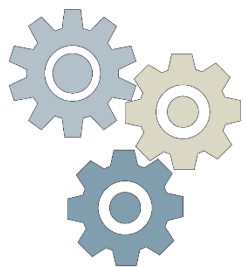
Primjer: Osoba je prekrstila ruke.
Zašto? Šta može pomoći u odgovoru na pitanje?

- Znanje o osobi: Da li je osoba sklona da bude arogantna ili stidljiva?
- Okruženje/situacija: Kad osoba prekrsti ruke zimi, njemu/njoj je vjerovatno zima!
- Samoposmatranje: U kojim prilikama ja prekrštam ruke? (Oprez! Nemojte odmah zaključivati da je tako i kod drugih)
- Izraz lica: Da li osoba izgleda ljutito ili prijateljski itd.?



Ciljevi učenja:

- Trebate donositi čvrste zaključke o drugoj osobi samo ako je dobro znate ili ste bili u prilici da budete u njenoj blizini.
- Izraz lica i držanje su značajni pokazatelji šta osoba osjeća ali mogu povremeno biti pogrešni vodiči.
- Kod procjenjivanja složene situacije, neophodno je uzeti u obzir sve dostupne informacije.
- Što se uzme u obzir više informacija, vjerovatnija je tačna procjena.



Domaći zadatak i Osnovne činjenice

Trening Modula 5

- Memorija -

Zašto mi ovo radimo?

- Studije pokazuju da su mnoge osobe sa psihozom [ali ne sve!] više uvjerenе u pogrešna sjećanja nego osobe bez psihoze.
- U isto vrijeme uvjerenost za stvarna sjećanja (npr. stvari koje su se zaista desile) je smanjena kod osoba koji imaju psihozu.
- Ovo može voditi poteškoćama u razlikovanju pravog od lažnog sjećanja i može onemogućiti zdrav, realističan pogled na okruženje.

Primjer slučaja za pogrešna sjećanja:

Nikola se sjeća da ga je kidnapovala CIA.

Prošlost: Nikola je bio primljen u psihijatrijsku bolnicu zbog nove epizode bolesti; zbog straha i zbunjenosti ima lažna sjećanja da su medicinski radnici agenti tajne agencije.

Naš kapacitet da memorišemo stvari je ograničen.

Primjer: približno 40% detalja priče koju smo čuli pola sata ranije se ne može aktivno sjetiti.

- Prednost: Naš mozak nije preopterećen beskorisnim informacijama.. Uglavnom, nevažne informacije se gube...ali
- Mana: ...mnoga značajna sjećanja takođe nestaju (poslovni sastanci, sjećanja sa odmora, znanje iz škole...)

Šta ometa pamćenje informacija?



- ometanje tokom učenja (npr. radio, druge osobe u sobi, neprijatna atmosfera)
- stres & pritisak
- zloupotreba alkohola!
- aktivnosti poslije učenja koje ometaju proces pamćenja (npr.gledanje TV)

Kako mogu bolje pamtiti?

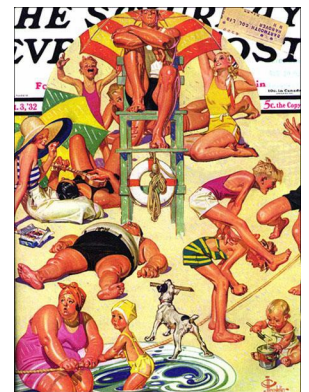


- Idite na spavanje odmah poslije učenja (bez daljih ometanja)
- Uključite više čula tokom učenja (npr. slušanje, gledanje, pisanje) ponavljanjem & primjenom u praksi; SHVATITI
- sa apstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primjere ili skraćenice (npr. $E=mc^2$ Einstein miriše cvijeta dva)
- kombinujte informacije sa postojećim znanjem
- izbjegavajte dugotrajno učenje
- pijte ni malo/malo alkohola

Pažnja: Pogrešna sjećanja se mogu nametati našoj memoriji!!!

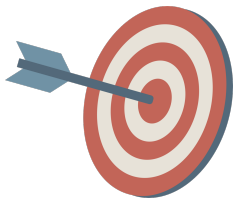
Primjer: Mnoge osobe (približno 60-80%) tvrde da je bila lopta ili peškir na ovoj slici. U stvari ova dva objekta nisu bila prikazana.

Naša memorija nas ponekad zavarava!



Nije se sve čega se sjećamo ustvari i desilo!

- Naš mozak premješta i dodaje informaciju koja nedostaje u smislu prethodnih, povezanih događaja (npr. Tipična scena sa odmora). Neki objekti su dodati "logično" (u primjeru: lopta, peškir)!
- Prava sjećanja mogu često da se razlikuju od lažnog u smislu živosti: lažna sjećanja su radije "blijeda" i sa manje detalja.



Ciljevi učenja:

- Naša sjećanja nas mogu zavarati!
- Posebno za bitne događaje (svađa, svjedočenje na sudu itd.), imajte na umu: Ako se ne možete sjetiti živih detalja oko nekog događaja:
- Ne budite tako sigurni da je vaše sjećanje istinito.
- Tražite dodatne informacije (npr. svjedok).

Primjer:

Posvađali ste se sa nekim i maglovito se sjećate da vam je on/ona uputila uvrede.

Uzmite u obzir da vas je možda vaše sjećanje zavaralo ili da se vaše sjećanje izmijenilo. Takođe, pitajte osobe koje su bili prisutne u toj situaciji.

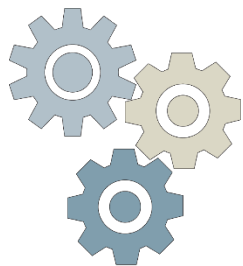
Kad Vas je vaša memorija zavarala?

Primjer 1

Sjećam se kad me XY nazvala "glupim" tokom jedne rasprave. Ali svi drugi koji su bili prisutni ne mogu ovo da potvrde, možda sam ovo umislio jer sam bio veoma uznemiren.

Primjer 2

Sjećam se stajanja na Ajfelovom Tornju kad sam imao 3 godine. Ipak, vjerovatno sam bio previše mlad da bih se sjećao i vjerovatno su mi moji roditelji rekli ovu priču mnogo puta pa sam umislio da je se sjećam.



Domaći zadatak i Osnovne činjenice Trening Modula 8

• Samopouzdanje & Raspoloženje •

Zašto mi ovo radimo?

Mnoge osobe sa problemima u sferi mentalnog zdravlja pokazuju iskrivljena mišljenja koje mogu doprinosti depresiji.

Ove misaone iskrivljenosti se mogu promijeniti intenzivnim i kontinuiranim treningom.

Postoje dokazi za genetsku predispoziciju za depresivne misli i nisko samopoštovanje. Dalje, roditelji koji stalno kritikuju i oni koji odbacuju, kao i traumatična životna iskustva mogu favorizovati nastanak negativne slike o sebi.



Ali: Depresija nije konačna sudbina! Depresivni način razmišljanja se može promijeniti, npr. Psihoterapijom i takozvanim kognitivnim restrukturisanjem.

Ipak, ako se kognitivno restrukturisanje ne primjenjuje redovno i tokom dužeg perioda vremena, trajna promjena negativne slike o sebi i negativnih misli se neće dogoditi.

Ispod su neke vježbe za Vaš domaći zadatak. Ove vježbe su samo početni, startni impuls i trebale bi se stalno primjenjivati.

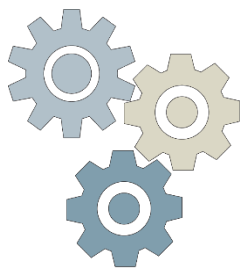
Prevelika generalizacija
(molimo nađite svoje lične primjere)

Primjer	Depresivna procjena	Procjena od pomoći
Jednom kad sam nisam znao stranu riječ svi ostali su znali.	Stvarno sam glup.	Znam druge stvari; drugima je tema više poznata, jer stalno rade sa tim.

Načini za smanjenje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja (pomaže samo ukoliko se primjenjuje redovno)



- Napišite par stvari (otprilike 5) svake večeri, koje su bile pozitivne taj dan. Onda, mislite na ove njih.
- Recite sebi ispred ogledala: "Sviđam se samom sebi" ili "Sviđaš mi se"! [imajte na umu: u početku se možete osjetiti malo blesavo kad ovo radite!]
- Prihvatite komplimente i zapišite i koristite u vrijeme.
- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživete – idealno bi bilo sa drugima (npr. filmovi, odlasci na kafu).
- Vježba (bar 20 minuta) – ali ne intenzivne vježbe – ako je moguće duga šetnja ili džoging.
- Slušajte svoju omiljenu muziku.



Domaći zadatak i Osnovne činjenice

Trening Modula 9

• Samopouzdanje •

Zašto ovo radimo?

Mnoge osobe sa mentalnim poremećajima često imaju nisko samopouzdanje.

Samopouzdanje-šta je to?



Samopouzdanje je vrijednost koju pridajemo sebi. Odnosi se na cijenjenje samog sebe i ne mora da bude povezano sa načinom kako nas doživljavaju druge osobe. Nisko samopouzdanje može doprinositi psihološkim problemima kao što su: sumnja u sebe, napetost, depresivni simptomi i usamljenost.

Izvori samopouzdanja

- Samopouzdanje nije konstanta, ali se može javiti u različitim sferama života u različitim formama.
- Ono što je bitno jeste da uzmemo u obzir naše sposobnosti i pozitivne osobine prije nego fokus stavimo na slabosti.

Osobe sa niskim samopouzdanjem...



- su sklone da se fokusiraju na sopstvene mane
- su sklone da donose generalizovane negativne samokritične ocjene (npr. "Ja sam bezvrijedan").
- ne razlikuju osobu kao cjelinu od ponašanja (npr. "Ako sam neuspješan u jednoj stvari, znači da sam jedan gubitnik").

Osobe koje imaju samopouzdanje...

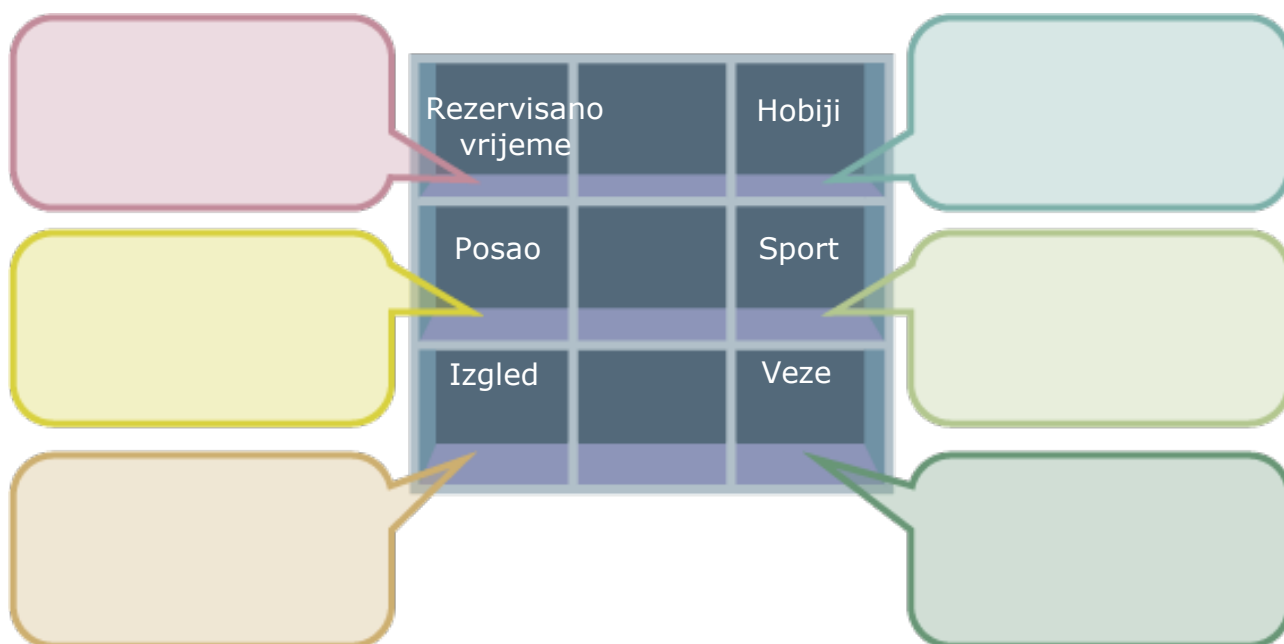
Šta se može zapaziti:



- Glas: jasan, dobro artikulisan, odgovarajućeg volumena
- Izraz lica/Gestovi: kontakt očima; samopouzdan izgled
- Stav: uspravan

2. Zamisli svoj život kao ormar sa različito ispunjenim policama.

- Ima li nekih polica koje ne uzimaš u obzir kad razmišljaš o sopstvenoj snazi? Ispuni pojedine police sa primjerima svoje sopstvene snage u različitim sferama života.



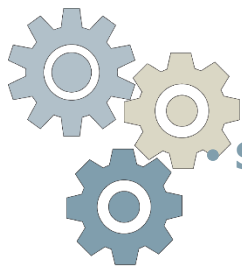
Savjeti za povećanje samopouzdanja

- Izrazi sopstvene želje drugim osobama
- Pokušaj da pričaš jasno i glasno
- Napravi kontakt očima (pokušaj da počneš sa osobama koje znaš, onda nastavi sa strancima)
- Ostani uspravan/uspravna: Sjeti se uticaja uspravnog položaja na sopstveno samopouzdanje i na osobe oko tebe!



Ciljevi učenja:

- Samopouzdanje je vrijednost koju pridajemo sopstvenoj ličnosti
- Postani svjestan/svjesna svojih kvaliteta u različitim sferama života i pokušaj da poboljšaš samopouzdanje korišćenjem metoda o kojima smo pričali
- Traži zaboravljene kvalitete ("skriveno blago") postavljanjem pitanja prijateljima ili pisanjem dnevnika radosti. Imaj na umu pozitivne momente koji ti se dese u toku dana!



Domaći zadatak i Osnovne činjenice

Trening Modula 10

Suočavanje sa predrasudama (Stigma) •

Zašto ovo radimo?

Mnoge osobe sa dijagnozom shizofrenije ili psihoze [ali ne sve!] mogu doživjeti diskriminaciju. Da bi se predrasude spriječile može biti od pomoći objašnjenje svojih simptoma drugim, određenim osobama.

- Stigmatizacija se javlja kad ljudi ili grupe ljudi bivaju povezane sa negativnim karakteristikama
- Stigma se može javiti kad neko ne provjerava realno činjenice
- Stigma može voditi ka potcjenjivanju i/ili segregaciji osoba

Posledice stigmatizacije

- Sami termini psihoza i shizofrenija mogu biti povezani sa netačnim uvjerenjima kod ljudi.
- Pogrešni opisi/predstavljanje u medijima može voditi ka (lažnim/netačnim) pretpostavkama ("Ako znaš jednog, znaš ih sve").

Da bi se smanjila stigma neophodno je da se stereotipi o ljudima sa shizofrenijom ili psihozom koriguju.

Šta raditi?

Pročitaj & opiši tačno svoje iskustvo sa poremećajem!

Kako da opišem svoj poremećaj?

Preporuka: Radije objasni svoje simptome nego saopšti dijagnozu.



- Posebno ako ne znaš dobro osobe, preporuka je da opišeš svoje simptome prije nego kažeš neku dvosmislenu riječ (shizofrenija, psihoza). Na primjer ovako: "Gotovo svakome je poznat osjećaj da ga neko posmatra, na primjer na ulici ili u javnom prevozu. Imao sam/imala takav osjećaj, ali je bio mnogo više izražen i trajao je duže. U međuvremenu, radim na tome, i taj osjećaj se rjeđe javlja."
- Da bi bio u stanju da objasniš svoj poremećaj drugima treba da budeš ekspert!

Razmisli o nekim preporukama vezano za način kako pričati o svojim simptomima.

Simptomi:	Komunikacija:
Halucinacije	
Deluzije	
Nespecifični simptomi kao što su depresija, poremećaji govora, poremećaji koncentracije	



Ciljevi učenja:

- Da bi se spriječile predrasude i stigma jako je važno adekvatno pričati o svom poremećaju ostalim osobama.
- Mentalni poremećaji su česti.
- Nije potrebno da dijeliš detalje o svom medicinskom stanju ako se ne osjećaš prijatno da pričaš o tome.
- Može biti od koristi ali i važno da kažeš osobama kojima vjeruješ svoje simptome, za podršku i pomoć u sprječavanju nove epizode.
- Ponekad drugi mogu imati netačna uvjerenja o nekom poremećaju. Objašnjenje svojih simptoma psihoze može biti korisnije nego saopštavanje dijagnoze prema kojoj možda već imaju pogrešno mišljenje.