

Tema de casă pentru modulul 1 - Modul de atribuire -

Atribuire

= explicațiile proprii cu privire la cauzele evenimentelor (de exemplu cine este de vină).

Cu ce scop?

Studii arată că multe [însă nu toate!] persoane cu o depresie:



- au tendința să caute greșeli doar în persoana proprie
- au tendința să atribuie succesul circumstanțelor favorabile sau norocului

Acest mod de atribuire determină diminuarea încrederii în sine!

Studii arată că multe [însă nu toate!] persoane cu psihoză:



- au tendința să dea vina pe alții pentru eșecurile lor sau pentru evenimente negative
- au uneori tendința să creadă că evenimentele (positive sau negative) nu sunt sub controlul lor

Special primul mod de atribuire poate să determine probleme interpersonale!

Exemplu pentru o atribuire greșită:



Ioana cade des.

Convingerea ei: Unchiul ei îi trimite prin transmițători de metal din capul ei semnale care o fac să cadă.

Motivul adevărat: Ioana are o boală neurologică grea (scleroză multiplă) care îi afectează simțul echilibrului.

Uneori nu luăm în seamă că același eveniment poate să aibe cauze complet diferite.

Exemplu:

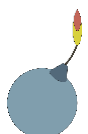
O prietenă nu e atentă în timpul unei conversații. Cauze posibile...

...persoana proprie	<ul style="list-style-type: none">▪ Tema mea e plictisitoare▪ Vorbesc nedeslușit
...alții	<ul style="list-style-type: none">▪ Ea este nepoliticoasă▪ Ea este foarte stresată
...o situație sau o coincidență	<ul style="list-style-type: none">▪ O emisiune la radio▪ Atenția ei este distrasă de telefonul celular

Cum am discutat înainte, evenimentele pot să aibe cauze foarte diferite. De obicei sunt mai mulți factori implicați în același timp. Mulți oameni preferă totuși o singură explicație (de exemplu doar ei sunt de vină ori doar alții sunt de vină).

Mod de atribuire depresiv:

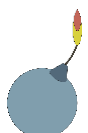
- Cauzele evenimentelor negative sunt atribuite persoanei proprii (de exemplu nu ați reușit la examen = „sunt un idiot”).
- Evenimente pozitive sunt atribuite norocului/unei coincidențe sau ajutorului altor persoane ori semnificația lor este diminuată (“oricine poate”, “nu e nimic deosebit”).



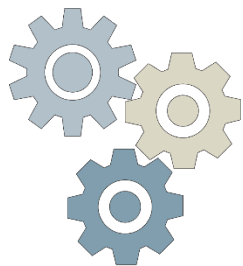
Dezavantaj: O stimă de sine scăzută ȘI estimarea absolut nerealistică a situației.

Mod delirant de atribuire:

Responsabilitatea evenimentelor negative este atribuită altora (de exemplu: un examen nereușit = “examinatorul a avut prejudecăți”; respins la un loc de muncă = “au ceva împotriva mea”). Evenimentele pozitive sunt atribuite doar persoanei proprii („sunt cel mai bun”, „doar eu pot să ...”).



Dezavantaj: Stima de sine este ridicată, ÎNSĂ acest mod de atribuire este de obicei nerealist și poate să irite alte persoane sau să producă conflicte.



Tema de casă pentru modulurile 2 & 7 - Concluzii pripite I și II -

Cu ce scop?



Studii arată că multe [însă nu toate!] persoane cu psihoză au tendința de a trage concluzii pripite bazându-se pe informații puține.

Acest mod conduce des la concluzii greșite. De aceea este de preferat să luăm cât mai multe informații în considerare - mai ales cu privire la lucruri sau fapte importante.

Multe persoane cu psihoză [însă nu toate!] percep realitatea în alt mod și iau în considerare interpretării pe care alte persoane le-ar considera de necrezut.

Exemplu pentru concluzii pripite:



Mihai susține la o întâlnire de aristocrați că e leste regele viitor al României.

De ce: Mihai a găsit într-un ou cu surpriză o figură regească cu o coroană.

Însă!: El nu este de origine aristocratică, monarhia a fost desființată; și mai ales, un ou cu surpriză nu este o dovadă convingătoare.

Noi tragem des concluzii care se bazează pe informații complexe din mediul înconjurător. Uneori tragem concluzii fără dovezi sigure 100%.

- **Avantaje:** economie de timp, siguranță, demonstrăm competență și arătam hotărâți (cum se spune „mai bine o hotărâre greșită decât nici o hotărâre“).



Dezavantaje: riscul, da a lua hotărâri greșite fatale...

Pentru a trage concluzii ar trebui să alegem o poziție intermediară între o hotărâre pripită (**risc:** hotărâre greșită sau proastă) și a fi exact peste măsură (**Dezavantaj:** pierdere mare de timp).

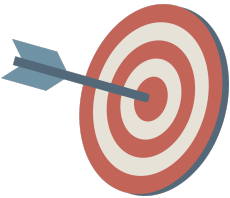
Dovadă nesigură, însă îndoielile sunt relativ fără motiv:



- Un obiect mic fâlfâind pe cer: pasăre!
- Fum din locuință: foc? Probabil, „Fără foc nu iese fum!”

ÎNSĂ:

- Un bărbat se bolborosește: beat?
 - S-ar putea să fie o tulburare de vorbire din cauza unui atac cerebral!
- ⇒ de aceea evitarea concluziilor pripite și evitarea consecințelor, cum ar fi să vă îndepărtați desgustați de persoana respectivă.

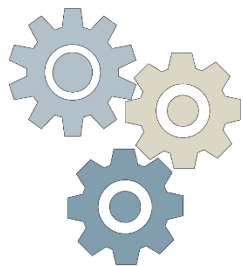


Obiective:

- Atunci când anumite hotărâri sunt foarte importante și au consecințe mari trebuie evităm acțiuni pripite și să ne procurăm mai multe informații.
- Căutați de aceea cât mai multe informații și schimbați păreri cu alte persoane, mai ales atunci când deciziile au consecințe importante (de exemplu când aveți sentimentul că vecinul vă urmărește -> nu-l atacați imediat!).
- Deciziile care nu sunt așa de importante pot să fie luate repede (de exemplu ce iaurt, ce prăjitură, numerele de loto).
- A face greșeli este omeneste – luați întotdeauna în considerare posibilitatea că vă puteți înșela.

Îndoiala poate să fie un sentiment neplăcut, însă poate să ne împiedice să facem greșeli grave:

Viața e complexă și este dificil să înregistrăm dintr-odată toate informațiile. În orice caz este foarte important să nu tragem concluzii pripite. Mai ales în situații complexe în care putem să trecem cu vederea peste anumite informații, nu este de ajutor să fim prea încrezători în judecata noastră inițială. Luați-vă timp pentru a căuta mai multe informații și întrebați persoane de încredere



Tema de casă pentru modulul 3 - Rectificarea convingerilor -

Cu ce scop?



Studii arată că multe [însă nu toate!] persoane cu psihoză continuă să-și păstreze părerea în ciuda contraargumentelor sau chiar dacă există dovezi contra.

Acest fapt poate să determine probleme în relațiile interpersonale și împiedică o evaluare realistă a mediului înconjurător.

Exemplu:

Andrea taie roțile de mașină ale colegilor!

De ce: Andrea se simte hărțuită (mobbing!)

Însă!: Chiar dacă unii colegi ai Andreei au împrăștiat zvonuri false, ea nu a făcut nici o diferență între colegii ei și s-a scufundat din ce în ce mai mult în ideile ei conspirative. Ea a ignorat faptul că unii colegi s-au purtat corect.

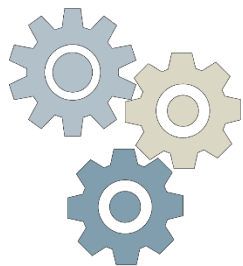
Oamenii au tendința să țină la prima impresie (de exemplu prejudecăți, „prima impresie contează”).

Motive:

- comoditate, necugetare
- „tendință de confirmare” (tendința de a vedea doar ce vrei să vezi)
- „adevăruri” simple ne facilitează orientarea într-o lume complexă
- mândrie

Probleme:

- păreri eronate (→prejudecăți) se păstrează
- generalizare inadecvată (cum este unul așa sunt toți! → cetățeni străini etc.)
- cuiva nu i se acordă o a doua șansă chiar dacă ar fi meritat-o



Tema de casă pentru modurile 4 & 6 - Empatie I und II -

Cu ce scop?

Studii arată că multe [însă nu toate!] persoane cu boli psihice (mai ales psihoză):

- Au probleme privitoare la evaluarea expresiei sentimentelor altor persoane (de exemplu fericire, tristețe).
- Au probleme să recunoască de ce alte persoane se comportă într-un anumit mod.

Exemplu pentru interpretări greșite:

Când Paul deschide fereastra, trage vecina lui perdelele.

Evaluare: Paul este convins că vecina vrea să-l determine să-și părăsească locuința lui.

Însă!: poate că a fost doar o coincidență sau poate că ea nu era îmbrăcată și nu a vrut să fie văzută.

Exemple pentru modul în care probleme cu privire la recunoașterea emoțiilor pot favoriza evaluări greșite în psihoză:

Sentimente de frică și panică împiedică evaluarea obiectivă a persoanelor și situațiilor:

- Vorbele încurajatoare ale prietenilor vor fi interpretate ca vorbe goale.
- Zâmbetul înțelegător al medicului va fi interpretat ca o grimasă.
- Fața nervoasă a unui pasager în metrou va fi interpretată greșit ca semnal al unui pericol (de exemplu un atac).

Uneori avem tendința de a supraaprecia „limbajul corporal” (exemplu scărpinarea nasului = miniciună?; încrucișarea brațelor = aroganță?) sau să tragem concluzii pripite cu privire la ce are de gând cineva. De obicei este necesar să cunoaștem mai bine pe cineva, pentru a face estimări de felul acesta.

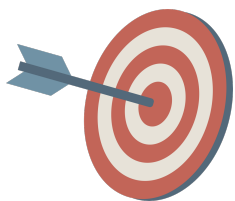
„Limbajul corporal” sau o estimare rapidă a situațiilor pot să ne predea informații importante pentru a estima o situație. Însă este necesar să adunăm și alte informații pentru a ne face o părere.

Ce ajută la estimarea expresiilor faciale/motivelor altor persoane?



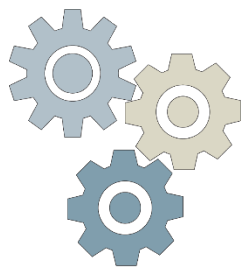
Exemplu: Cineva își încrucișează brațele pe piept.
De ce? Aroganță, teamă, îi este frig?

- **Cunoștințe prealabile:** Tendează persoana respectivă să fie fricoasă, arogantă etc.?
- **Circumstanțe/situație:** Dacă cineva își încrucișează brațele iarna, poate că îi este frig!
- **Autoobservare:** Când îmi încrucișez eu brațele? (Însă: Atenție! Nu trageți concluzii pripite plecând de la persoana dumneavoastră privitoare la alte persoane!)
- **Mimica:** Privește persoana respectivă prietenos etc.?



Obiective:

- Pentru a trage concluzii despre alți oameni trebuie să-i cunoaștem bine sau să-i observăm cu atenție.
- Mimica și gestică unei persoane ne oferă informații cu privire la sentimentele acestei persoane. Însă ne putem înșela ușor!
- Pentru a evalua situații complexe este important să luăm toate informațiile în considerare.
- Cu cât luăm mai multe informații în considerare, cu atât este mai probabil că o să apreciem corect persoana respectivă.



Tema de casă pentru modulul 5 - Memoria -

Cu ce scop?

- Studii arată că multe persoane cu psihoză [însă nu toate] sunt mai sigure cu privire la amintiri false că sunt reale decât persoane fără psihoză.
- În același timp sunt multe persoane cu psihoză mai puțin sigure cu privire la amintiri reale despre evenimente care s-au petrecut într- adevăr.
- Asta înseamnă: diferențierea amintirilor reale de cele false este afectată! Acest fapt poate să împiedice o privire realistă a lumii înconjurătoare.

Exemplu pentru amintiri false:

Liviu spune că a fost răpit de CIA (Central Intelligence Agency, SUA). Motiv: Liviu a fost internat în spital cu forța din cauza unei recidive, din teamă și nervozitate a crezut că personalul medical sunt agenți de CIA.

Capacitatea noastră de memorare este limitată.

Exemplu: dintr-o poveste pe care am auzit-o în urmă cu o jumătate de oră, nu putem să ne amintim activ decât aproximativ 40 % din detalii sau informații.

- Avantaj: Creierul nostru nu se supraîncarcă cu informații irelevante, însă...
- Dezavantaj: ... amintiri multe și importante se pierd (întâlniri planificate, amintiri din concedii, ce am învățat în școală ...)

Ce deranjează formarea memoriei?



- Distragerea atenției în timp ce învățați (radio, alte persoane în încăperea)
- Stres & așteptări exagerate
- Consumul excesiv de alcool!
- Activități după învățat care distrag atenția (de exemplu uitatul la televizor)

Cum pot să memorez mai bine?

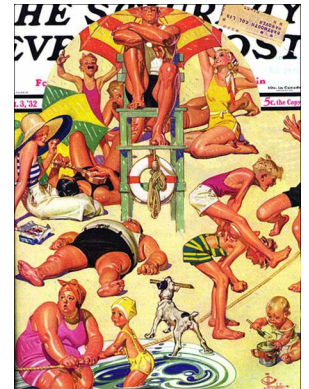


- Repetare & prelucrare; □ ÎNȚELEGEREA
- Căutați mijloace de ajutor, mai ales pentru noțiuni abstracte:
Continente : 6, toate încep cu "A" cu excepția Europei: Africa, America, Antarctis, Asia, Australia
- Combinați informații noi cu cunoștințele acumulate
- Nu învățați foarte mult timp, renunțați la alcool, după aceea culcați-vă imediat...
- Includeți cât mai multe simțuri (de exemplu auzul, văzul ...)

Atenție: Amintiri false pot să devină o parte a noastră!!!

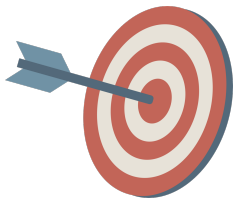
Exemplu: Multe persoane (circa 60-80%) își aduc aminte că au văzut o minge sau un prosop de plajă. Însă aceste două obiecte nu sunt în placat.

Memoria noastră ne înșeală!



Nu fiecare detaliu de care ne amintim s-a petrecut cu adevărat!

- Creierul nostru completează des impresiile noastre cu amintiri asemănătoare din experiența noastră (scenă tipică de ștrand). Anumite detalii le adăugăm prin „logică” (exemple: minge, prosop de plajă)!
- Amintirile reale pot fi distinse de amintiri false prin „vivacitatea” celor reale: amintirile false sunt „palide” și mai puțin detaliate.



Obiective:

- Amintirile noastre pot să ne înșele!
- Mai ales referitor la evenimente importante (ceartă, martori la un proces de judecată): dacă nu vă amintiți vivace (detaliat):
- Luați în considerare posibilitatea că vă înșelați.
- Căutați informații suplimentare (de exemplu întrebați martori sau alte persoane implicate).

Exemplu:

V-ați certat cu cineva și vă aduceți aminte vag că familia dumneavoastră a fost înjurată:

Luați în considerare posibilitatea că vă înșeală memoria sau că amintirea voastră este afectată. Întrebați persoanele prezente ce își aduc ele aminte

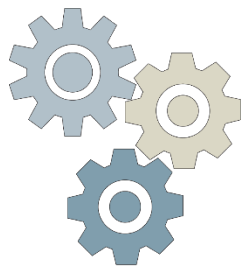
Unde m-a înșelat memoria mea ?

Exemplu 1

Îmi aduc aminte cum într-o ceartă cu XY, el/ea mi-a spus că sunt un "idiot", însă ceilalți nu mi-au putut afirma; poate că mi-am imaginat.

Exemplu 2

Îmi aduc aminte că la vârsta de trei ani am fost în Turnul Eiffel. Pe de altă parte am fost prea mic ca să-mi aduc aminte – poate pentru că părinții mei mi-au povestit așa de des, am impresia că eu îmi aduc aminte.



Tema de casă pentru modulul 8

- Stima de sine & starea sufletească -

Cu ce scop?

Multe persoane cu boli psihice au distorsiuni de gândire care favorizează dezvoltarea unei depresii. Aceste distorsiuni de gândire pot să fie modificate prin antrenament consecvent.

Lipsa încrederii în sine și tendința de a dezvolta o depresie sunt determinate de codul genetic într-o anumită proporție. Și evenimente esențiale negative sau o educare severă/rece pot să determine o percepere de sine negativă.



Însă: Depresia nu este o soartă de neschimbat! Structuri de gândire depressive pot să fie modificate – de exemplu prin psihoterapie și aici mai ales restructurarea cognitivă (a gândurilor).

Aceasta presupune însă exerciții respective în mod regulat și pentru o anumită perioadă lungă de timp.

Prin urmare veți fi rugați să faceți câteva exerciții. Acesta este doar un impuls care ar trebui să fie urmat în mod consecvent...

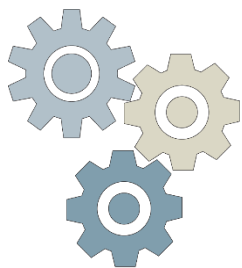
Generalizare exagerată
(vă rugăm să vă căutați exemple proprii)

Exemplu	Evaluare depresivă	Evaluare mai adecvată
Recent nu mi-am adus aminte de un cuvânt străin, pe care ceilalalți l-au știut.	Sunt prost.	Însă știu alte lucruri; ceilalalți au de a face tot timpul cu tema și sunt de aceea le este cuvântul familiar.

Sfaturi pentru a reduce deprimarea/ stima de sine scăzută (ajută doar dacă sunt urmate în mod consecvent)



- Scrieți în fiecare seară câteva puncte (circa 5) ce au mers bine. Încercați să vi le imaginați!
- Spuneți-vă în fiecare zi în fața oglindei: "Îmi plac/ îmi place de mine" sau „îmi place de tine"! [remarcă: la început s-ar putea să vi se pară ciudat...].
- Acceptați complimente și scrieți-le scurt pe hârtie pentru a avea o rezervă de zile proaste!
- Aduceți-vă aminte de situații în care v-a mers bine, pe cât posibil cu toate simțurile (văzul, mirosul, pipăitul ...), eventual albume cu fotografii.
- Faceți ce vă place, ce vă face bine – ideal împreună cu alții (de exemplu cinema, plimbare, în cafenea).
- Mișcare (cel puțin 20 minute) – nu vă chinuiți – mai ales antrenament de durată, de exemplu o plimbare la pas rapid, jogging.
- Ascultați muzica preferată.



Tema de casă pentru modulul 9 - stima de sine -

De ce ne ocupăm cu tema asta?

Multe persoane cu boli psihice suferesc de o stimă de sine scăzută.

Stima de sine: ce este asta?



Stima de sine este valoarea pe care o acordăm persoanei noastre. Este evaluarea proprie a unei persoane și acest lucru nu trebuie neapărat să aibă de a face cu modul în care alții vă percep pe dumneavoastră. O stimă de sine scăzută poate să contribuie la dezvoltarea altor probleme psihologice cum ar fi: îndoială de sine, frică, simptome de depresie, singurătate.

Sursele stimei de sine

- Stima de sine nu este o constantă, însă ea poate să apare în locuri și în forme diferite din viața noastră.
- Este important să ne concentrăm la abilitățile și calitățile noastre în loc să ne gândim doar la slăbiciunile noastre.

Oamenii cu o stimă de sine scăzută ...



- se concentrează mai degrabă pe deficiențele (aparente) lor .
- ... au tendința să se judece pe sine în mod general negativ (de exemplu „Eu nu sunt bun de nimic).
- ... nu fac diferența dintre o persoană și comportament (de exemplu: "Dacă nu am succes la un singur lucru, înseamnă că sunt un ratat").

Oamenii cu o stimă de sine ridicată ...

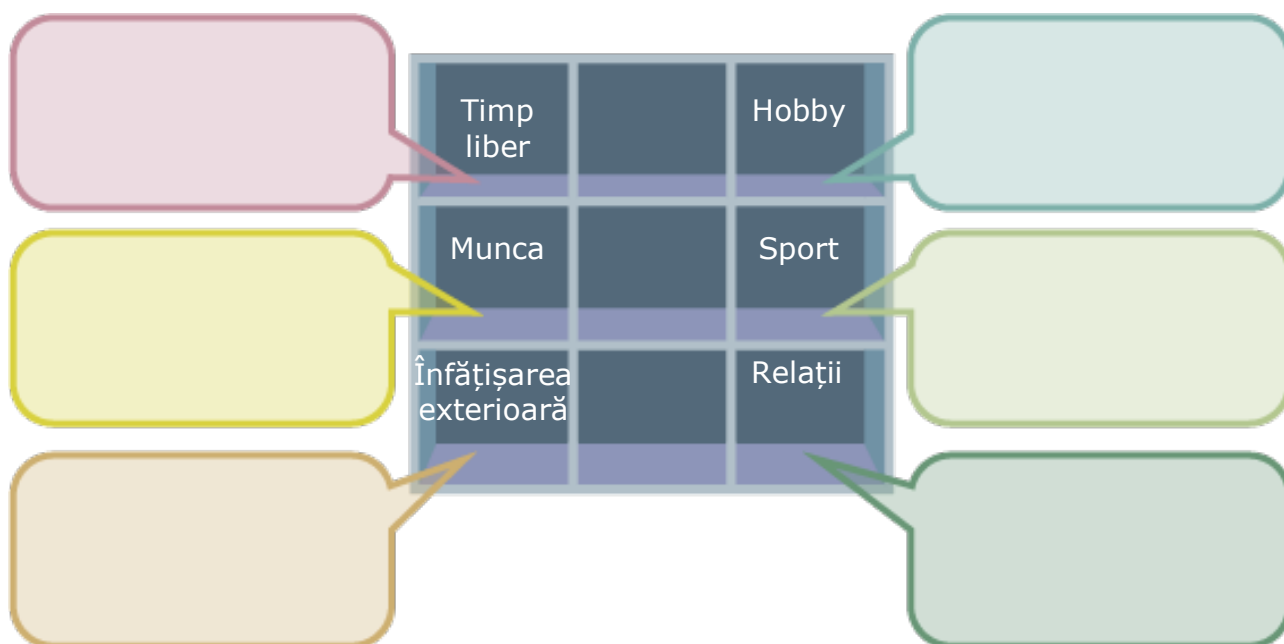
Ce se observă direct:



- Vocea: clară , bine articulată , volumul adecvat
- Mimica/Gesturile: contactul vizual; aparență încrezătoare
- Atitudine: dreaptă , mândră

2. Imaginați-vă viața ca un dulap cu rafturi diferite

- Sunt rafturi pe care le-ați pierdut din vedere? Umpleți rafturile cu calități diferite.



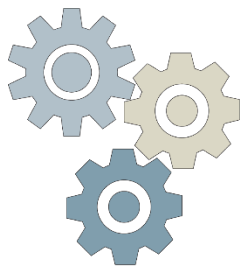
Sfaturi pentru a ridica stima de sine:

- Exprimați-vă altor oameni dorințele dumneavoastră
- Încearcă să vorbești tare și clar.
- Luați contact vizual (întâi cu persoanele pe care le cunoașteți, după aceea cu străini).
- Stați drept: amintiți-vă efectul unei atitudini drepte asupra stimei de sine.



Țeluri:

- Stima de sine este valoarea care și-o acordă o persoană.
- Fiți conștienți de calitățile diferite ale dumneavoastră și încercați să vă îmbunătățiți stima de sine cu ajutorul strategiilor discutate.
- Căutați calități uitate („comori ascunse”) și întrebați prieteni sau descrieți într-un jurnal momentele pozitive zi de zi.



Tema de casă pentru modulul 10

- Având de-a face cu prejudecăți (stigmatizare) -

De ce?

Multe persoane cu diagnoza de „schizofrenie” sau „psihoză” [însă nu toți!] pot să facă experiențe discriminante dacă diagnoza se asociază cu presupuneri necorecte. Pentru a preveni prejudecățile este necesar să se explice boala și simptomele anumitor persoane.

- Stigmatizarea apare atunci când oameni sau grupuri sunt asociate cu atribute negative.
- Aceasta se întâmplă fără o verificare critică a realității.
- Stigmatizarea poate să inducă o devalorizare sau separare a persoanelor.

Consecvențele stigmatizării

- Termenii de psihoză și schizofrenie sunt asociați cu opinii incorecte.
- Descrierile greșite în presă sau televizor pot să producă păreri greșite sau incorecte (“dacă cunoști unul, cunoști pe toți”)

Cu scopul de a reduce stigmatizarea, stereotipurile comune cu privire la persoanele cu schizofrenie sau psihoză trebuie să fie identificate și corectate.

Ce e de făcut?

Informarea & comunicarea corectă a bolii!

Cum comunic boala mea?

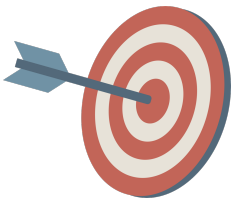
Recomandare: explicați mai degrabă simptomele în loc să comunicați diagnoza.



- Mai ales, dacă nu cunoașteți persoanele foarte bine, este mai recomandabil să descrieți simptomele pe care le aveți, în loc să spuneți numele (ambiguu) ale bolii (schizofrenie, psihoză). De exemplu, „Aproape fiecare om cunoaște sentimentul de a fi observat, ca și în metrou sau pe stradă. Eu același sentiment,
- însă mult mai puternic și durează mult mai timp. Acum fac ceva ca să treacă și sentimentul acesta îl am mai rar.”
- Pentru a fi în stare să explicați boala dumneavoastră altor oameni trebuie să deveniți un expert!

Gândiți-vă la câteva sugestii pentru a comunica cel mai bine simptomele principale ale dumneavoastră.

Simptom:	Sugestie
Halucinații	
Idei delirante	
Simptome nespecifice ca depresie, tulburări de comunicație sau probleme cu atenția	



Țeluri:

Pentru a preveni prejudecățile și stigmatizarea, este important de a comunica boala dumneavoastră în mod adecvat.

- Bolile psihice sunt dese.
- Dacă nu vreți nu sunteți obligat să vorbiți despre starea dumneavoastră.
- Uneori e important și vă poate fi de ajutor dacă le spuneți la persoanele în care aveți încredere despre boala dumneavoastră, de exemplu pentru sprijin sau vă ajută să preveniți recidive.
- Uneori oamenii au opinii greșite despre boală. De aceea este mai recomandabil să explicați simptomele pe care le aveți în loc să numiți diagnoza.