



## Обработка тренинга 1 на тему: "Приписывание"



**Приписывание** = собственные объяснения заключений различных ситуаций (напр. обвинения)

### Какой в этом смысл ?

Многочисленные исследования показывают, что многие (но не все!) страдающие **депрессией**:

- Ищут во многих случаях ошибки прежде всего в себе
- Несмотря на собственные успехи, видят причину не в себе, а в обстоятельствах или в везении

Впоследствии этого усиливается **неуверенность в себе!**

Многочисленные исследования показывают, что многие (но не все!) страдающие психическим заболеванием, чаще всего **бред и галлюцинации**:

- Причины собственных неудач/негативных последствий чаще всего в других, а не в себе
- Более склонны к тому, любые результаты своих действий (как негативные, так и позитивные) воспринимать вне собственного контроля.

Именно это и является частой **причиной конфликтов!**

### Пример приписывания:

Ольга часто спотыкается.

Ее личное убеждение: Ее дядя посылает ей негативные импульсы по электродам, вмонтированным ей в голову.

Но!: На прошлой неделе Ольга переболела отитом. Из-за болезни у нее произошло нарушение чувства равновесия.

Мы часто не замечаем, что одноитожное событие может происходить по разным причинам.

**Пример:** Ваш друг не пришел на назначенную встречу

Возможное приписывание...

...себе лично	Я ему не важен
...приписывание другим	Он очень забывчив
...приписывание ситуации или совпадениям	Его машина сломалась

Как уже было подмечено, события могут иметь совершенно разные причины. Помимо этого играют *одновременно* и другие факторы важную роль. Но несмотря на это многие люди предпочитают односторонние объяснения происходящего. (напр. многие винят других в своих происходящих неудачах и наоборот).



**Приписание при депрессии:**

Человек почти всегда винит именно себя во всех негативных событиях (напр. Не сдал экзамен = „я - тупой“).

Позитивные события приписываются удаче или случайности и не воспринимаются всерьез („любой смог бы так-же“, „в этом ничего особенного нет“).



**Недостаток:** Чувство собственного достоинства сокращается и происходит неадекватная оценка ситуации.

**Приписание при бреде:**

Другие несут ответственность за негативные события (напр. Не сдал экзамен = „профессор относился ко мне превзято“; против дугих = „я ему сразу не понравился“).

Позитивные события приписываются лишь себе („я – самый лучший“, „только я способен совершить такое и никто другой“).

**Недостаток:**

Чувство собственного достоинства увеличится, НО это часто приводит к неадекватной оценке ситуации и влечет за собой конфликты с другими людьми.

**Цели обучения:**

Найти золотую середину:

- Мы должны стараться, как можно реалистично воспринимать ситуации в нашей повседневной жизни. Мы должны понимать, что другие не виноваты, если у нас что-то не получается и наоборот!
- Обдумайте желательно все варианты случившейся ситуации (я/другие/обстоятельства)
- Чаще всего способствуют сразу несколько факторов возникновению какого-либо события.

**Приписание [разработайте собственные примеры]**

Пример	Я	Другие	Обстоятельства
<i>Провалил экзамен</i>	<i>Не был хорошо подготовлен</i>	<i>Профессор был зол</i>	<i>Я не выспался</i>
<i>Подруга приглашает Вас на ужин</i>	<i>Я ей помог при переезде</i>	<i>Она очень щедра</i>	<i>Она очень богата</i>



## Обработка тренинга 2 & 7 (Преждевременные заключения I и II)



### Какой в этом смысл ?

Исследования показывают, что многие [но не все!] люди, страдающие психозом, как правило делают поспешные решения.

Такой подход часто приводит к неправильным решениям. Поэтому в важных вопросах желательно собрать и учесть как можно больше разносторонней информации.

Восприятие реальности у многих [но не у всех!] людей, страдающих психозом, изменено. Они часто делают нелогичные выводы, непонятные для окружающих.



### Пример преждевременного заключения:

На публичном мероприятии Олег заявляет всем, что он является королем страны

Предыстория: Олег нашел в Киндер Сюрпризе королевскую фигуру и корону

Но!: У Олега нет королевского происхождения, монархию давно отменили; самое главное: Киндер Сюрприз не является убедительным доказательством!



Иногда мы делаем поспешные выводы на основе обширного спектра информации, которая нас окружает.

Иногда мы делаем выводы без доказательств на все 100%

- **Преимущество:** Экономия времени, мы чувствуем себя более уверенно и возможно более решительными и компетентными (девиз: "Лучше плохое решение, чем никакое решение.")

- **Недостаток:** Риск, принять неверное и плохое решение...

Итак, прежде чем сделать поспешный вывод, постарайтесь обдумать все За и Против и найти золотую середину.



### Нет 100% доказательства, но сомнения относительно необоснованны:

- Маленькое, летающее существо на небе: птица!
- Из квартиры проникает дым: огонь? Вероятно, ведь нет дыма без огня

### НО:

- Мужчина говорит невнятно: Выпивший?
- Есть несколько других возможных объяснений (напр. инсульт)

→ Не учитывая других возможных объяснений, Вы можете поступить несправедливо и обидеть человека.



### Цели обучения:

- Быстрые решения часто приводят к ошибкам и мы часто узнаем только "половину правды".
- Постарайтесь обращать внимание и на другие возможные источники информации, кроме этого попробуйте обсудить возможные варианты с другими людьми
- Если же решение играет не особо важную роль; постарайтесь принимать такие решения быстро (напр. марка йогурта в магазине или сорт торта в кафе).
- Человеку свойственно ошибаться – Всегда учитывайте возможность того, что и Вы могли принять неверное решение.
- **Чувство сомнения может быть для Вас неприятно, но это часто помогает уберечь нас от серьезных ошибок:**  
Жизнь часто настолько наполнена множеством событий, что осложняет нам восприятие всей информации одновременно. Тем не менее, очень важно, не торопиться с выводами. Особенно в сложных ситуациях, в которых легко забываются многие детали информации, необходимо воздержаться от поспешных выводов. Уделите время сбору более подробной информации либо спросите мнения людей, которым Вы доверяете. Рассмотрите проблему с разных точек зрения (каковы плюсы и минусы?). Это может вызвать неприятное чувство сомнения, но помочь Вам получить более реалистичное представление о ситуации и уберечь Вас от неверных умозаключений. Это, в свою очередь, может снизить уровень негативных эмоций, таких как страх или угроза, в долгосрочной перспективе.



### Поспешные решения /выводы/ оценки, которые я когда-либо встречал (...и возможно пожалел об этом)

*Пример 1: был уверен, что у меня рак кожи, после того как я обнаружил странное пятно на теле - ложная тревога, если бы я сразу спросил доктора, я мог бы избавиться от значительных переживаний..*

*Пример 2: Девушка посмотрела на меня на дискотеке, я думал, что она будет танцевать со мной, но потом я получил отказ, т.к. не правильно оценил ситуацию.*




## Обработка тренинга 3 (Исправление мнения)



### Какой в этом смысл?

Исследования показывают, что многие [но не все!] люди, страдающие психозом, редко меняют свое первое мнение; даже при наличии обратного доказательства.

Это может привести к межличностным проблемам и препятствует реалистичной оценке окружающей среды.



### Пример:

Петр пытается поранить своего отца, чтобы доказать, что его настоящий отец давно мертв и лишь роботы овладели и управляют его телом. Неожиданно для Петра, раны отца начинают кровоточить. Тем не менее у Петра остаются подозрения.

Предыстория: В последнее время отец вел себя довольно странно, не показывая такого понимания как раньше.

Но!: с возрастом люди меняются; возможно у отца были свои личные проблемы или он чувствовал себя перенапряженным из-за своего сына. Петр так же игнорировал вмешательство других родственников, которые уверяли его, что с его отцом все в порядке.



Существует человеческая тенденция цепляться за свое первое мнение (напр.: Предвззудки, "первое впечатление правдиво").

### Причины:

- удобство, подтверждение
- „предубеждения“
- простые "истины" являются облегчением ориентации/мировоззрения,
- гордость.



### Проблемы:

- Ложные суждения (→Предвззудки) сохраняются
- неуместные обобщения (один такой и все такие! Напр. иностранные граждане , и т.д.)
- кто-то не получит заслуживающего второго шанса



### Цели обучения:

Ситуации часто заканчиваются по-другому, чем ожидалось: ранняя фиксация заключений часто приводит к ошибкам!

- Поэтому следует учитывать иные интерпретации/мнения и всегда быть открытыми в признании собственных ошибок.
- Необходимо так-же учитывать весь спектр информации, прежде чем принимать какое-либо решение.





## Обработка тренинга 4 & 6 (Сопереживание I und II)



### Какой в этом смысл?

Исследования показывают, что многие [но не все!] люди, страдающие психозом:

1. Иногда имеют проблемы при оценке выражения чувств других людей (например радость, грусть)
2. Не во всех ситуациях могут распознать и понять, почему другие люди ведут себя определенным образом.



### Пример:

В тот момент когда Виктор открыл окно, его соседка закрыла шторы. Оценка: Виктор убеждён, что его хотят вытеснить из квартиры. Но!: Возможно, что соседка закрыла окно, потому что она переодевалась и просто не хотела, чтобы её кто-то видел.



### Примеры влияния психоза при распознании эмоций:

Ощущение постоянной угрозы приводит к искаженному восприятию других людей/ситуаций:

- Понимающая улыбка доктора переживается как посмешка.
- Раздражительное лицо пассажира в трамвае интерпретируется как сигнал опасности (напр. угроза террористического акта)
- Бодрящие слова друзей воспринимаются как насмешки, а не как советы.



Иногда мы переоцениваем жесты и мимику других людей (например, нос чешется = врёт? Кто-то скрестил руки = высокомерие?) или стараемся преждевременно угадать, что кто-то думает или предполагает. Чтобы делать выводы о других людях, мы должны хорошо знать их или пристально за ними наблюдать. Знания "Языка тела" или быстрая оценка ситуации может служить важным индикатором, но для правильной оценки ситуации нам необходимо учитывать весь спектр информации.



## Что может помочь нам ответить на этот вопрос?

**Пример:** Человек скрестил на груди руки.

*Почему?* Высокомерие, неуверенность или человеку просто холодно?

- **Знания о человеке:** Этот человек в себе часто неуверенный или склонен он к высокомерию?
- **Окружающая среда/ситуация:** Если зимой кто-то скрещивает руки, то ему скорее всего холодно!
- **Самонаблюдение:** Когда я скрещиваю руки? (**Но будьте осторожны!** Не стоит поспешно переносить свои собственные заключения на других!).
- **Выражение лица (мимика):** У человека мрачный вид, приветливое лицо, и т.д.?



### Цели обучения:

- Чтобы сделать правильный вывод о других людях, мы должны хорошо знать их, либо понаблюдаем за ними.
- Выражение лица или жесты человека является отображением внутреннего мира человека и его переживаний.
- Для того, чтобы правильно оценить сложные ситуации, очень важно учитывать весь спектр имеющейся информации.
- Чем больше мы берем во внимание подробную информацию, тем больше у нас вероятности правильно оценить человека.



### Ситуации/Выражение лица или жесты человека которые я неправильно оценил!

*Пример 1: Вчера во дворе стояли люди и шептались, я думал они меня обсуждают, но скорее всего речь шла про что-то другое.*

*Пример 2: Я постоянно думал, что у ХУ сутулая походка потому-что он неуверенный в себе; теперь я узнал что он болеет радикулитом.*

*Пример 3: С.В. выглядит постоянно очень самоуверенно; вчера я узнал что он пережил много неудач, но он не хочет этого показывать.*






## Обработка тренинга 5 (Память)



### Какой в этом смысл?

- Исследования показывают, что многие люди страдающие психозами [но не все] в ложных воспоминаниях более уверены, чем люди без психоза.
- В тоже время многие люди, страдающие психозом не уверены в тех вещах, которые в самом деле происходили.
- Это означает, что различие между реальными ложными воспоминаниями нарушена! Это может помешать реалистичному взгляду на окружающую среду.



### Пример ложные воспоминания:

Рома убеждён, что сотрудники КГБ его похитили.

Предыстория: В состоянии бреда его направили в поликлинику и в страхе он принял фельдшеров за сотрудников КГБ.



Способность нашей памяти сохранить информацию ограничена.

**Например:** Историю, которую мы слышали пол час назад, нам удаётся воспроизвести всего-лишь на 40%.



- **Преимущество:** Мы не перегружаем свой мозг всякими неважными мелочами, но...
- **Недостаток:** ... многие важные детали также будут потеряны (например важные даты, воспоминания об отпуске, школьные знания...).



### Что мешает при запоминании информации?

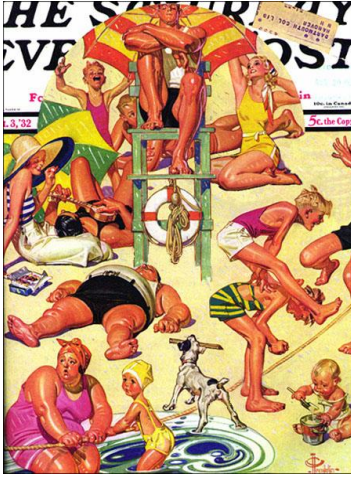
- **Отвлечение** во время обучения (например: радио, другие люди в комнате)
- **Стресс и переоценка своей работоспособности**
- **Чрезмерное употребление алкоголя!**
- **Отвлекающая деятельность после обучения** (например, телевидение)



### Как мне лучше использовать мою память?

- "Повторение-мать учения"; → ПОНЯТЬ
- разработать или использовать мнемонику, например:
- Падежи русского языка: (именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный)
- - "Ира Родила Девочку Валюшу, Толстенькую, Пузатенькую"

- связывать новую информацию с предварительными знаниями.
- не слишком долго учить, не злоупотреблять алкоголем и после учёбы по возможности ложитесь спать...
- постарайтесь пользоваться многими чувствами (напр. видеть, слышать...).



### **Осторожно: Ложные воспоминания могут быть очень навязчивыми!!!**

Пример: Многие люди (60-80%) считают, что видели на картине мяч или полотенце. На самом деле, эти два объекта отсутствовали.

Наша память нас иногда разыгрывает!



Не всё, что мы помним, произошло на самом деле!

- Наш мозг смешивает и дополняет информацию из прошлого или из похожих ситуаций (типичная сцена на пляже), многое мы дополняем из-за нашей логики (в примерах-локомотив, банное полотенце)!
- Реальные воспоминания, как правило, отличаются от ложных воспоминаний своей "живостью": Ложные воспоминания "тусклые" и не детальные.



### **Цели обучения:**

- Наши воспоминания могут быть ложными!
- Особенно при важных ситуациях (ссоры, свидетельские показания и т.д.) необходимо осознать: Если вы не очень хорошо (то есть не подробно) помните, что произошло:
- Рассмотрите возможность того, что Вы не правы.
- Ищите подтверждающие сведения (например, спросив свидетелей).

### **Пример:**

Вы спорите с кем-то и смутно помните, что Ваша семья имеет место злоупотребления:

Рассмотрите возможность того, что память не запоминает все факты или запомнившиеся Вами вещи искажаются!

Спрашивайте людей, которые присутствовали при этом событии.



### **В каких ситуациях меня моя память подвела?**

*Пример 1: Я вспоминаю, что ХУ обозвал меня в споре "дураком", но потому-что присутствующие тогда знакомые об этом не вспоминают, наверно я это придумал.*

*Пример 2: Я вспоминаю, что когда мне было 3 года я был на Красной площади, с другой стороны я был тогда ещё малышом что-бы это вспомнить. Наверно мои родители этот сюжет так часто рассказывали, что мне кажется я там был на самом деле.*




### **Память [разработайте собственные примеры]**

Как мне лично (Ваши примеры могут отличаться от наших предложений) лучше использовать мою память, и что мне мешает учиться?

*Пример: тихо музыку слушать, свободная от стресса окружающая среда, подходящее настроение и т.д.*




## Обработка тренинга 8 на тему: (Самоуважение и настроение)



### Какой в этом смысл?

Многие люди с психическими заболеваниями имеют психические искажения, которые **способствуют депрессии**. Такие искажения мышления могут быть изменены лишь при последовательном обучении и тренингов.



Отсутствие уверенности в себе и склонность к депрессии, в определенной степени наследственная установка. Но и строгое без любви воспитание и негативные жизненные события могут формировать негативную самооценку.

**Но!** Депрессивные модели мышления могут быть изменены; Депрессия - это не судьба!

Однако это важно, что-бы Вы выполняли соответствующие упражнения регулярно и в течение длительного времени. В противном случае не произойдет изменения отрицательной самооценки и саморазрушительной модели мышления. Такие искажения мышления могут быть изменены только при настойчивом обучении и тренингах.

Теперь попробуйте самостоятельно обработать следующие упражнения. Но это только



<b>Чрезмерное обобщение [разработайте собственные примеры]</b>		
Событие/ситуация	Чрезмерное обобщение	Конструктивное управление
<i>В дискуссии я не знал иностранного слова, которое другие знали.</i>	<i>„Я глупый!“</i>	<i>С другой стороны я знаю другие вещи; остальные были более знакомы с этой темой, потому что они с ней занимаются постоянно.</i>



### Цели обучения:

- Существует разница между моей самооценкой и как другие видят меня!
- Если я считаю себя страшным/ной, неудачным/ницей, то это не значит, что и другие меня так-же воспринимают.
- У нас всех часто разные вкусы/мнения/привычки! То, с чем я ассоциирую разум и привлекательность - не для всех одинаково!



<b>Катастрофическое мышление [разработайте собственные примеры]</b>		
<b>Пример</b>	<b>Оценка в состоянии депрессии</b>	<b>Альтернативная оценка</b>
<i>Друг не позвонил в назначенное время</i>	<i>Я ему безразличен, с другими он бы себе этого не позволил</i>	<i>Случается, иногда я тоже очень забывчивый. И меня память не один раз подвела.</i>

### Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства:

- Каждый вечер записывайте 5 вещей, которые были удачными.
- Каждый день перед зеркалом повторяйте следующее: "Я себе нравлюсь" или "Ты мне нравишься"! [По началу такое упражнение может Вам показаться слегка странным!]
- Воспринимайте комплименты в свою сторону и постарайтесь их записывать, в трудную для Вас минуту Вы всегда их можете прочитать!
- Вспоминайте ситуации, когда Вам было очень хорошо, если это возможно совсеми чувствами (зрения, осязание, обоняние...). Напр. просмотрите свои фотоальбомы.
- Делайте вещи, которые приносят Вам удовольствие и хорошее настроение - возможно, с Вашими близкими или друзьями (напр. пойти в кино, кафе).
- Физическая активность (не менее 20 минут в день), - но не жестокость, напр. быстрая ходьба или пробежки.
- Слушайте Вашу любимую музыку.



## Домашнее задание и краткое содержание к дополнительному тренингу I (Самооценка)



### Зачем мы это делаем?

Многие люди с психическими заболеваниями часто страдают от низкой самооценки



### Самооценка: Что это такое?

Самооценка – это значение, которое мы придаем себе, т.е. субъективная оценка человеком себя. Самооценка не связана с оценкой и восприятием нас другими. Низкая самооценка может способствовать развитию психологических проблем, таких как неуверенность в себе, страх, депрессивные симптомы и одиночество.

### Источники самооценки

- Самооценка не является постоянной. Она проявляется в различных областях вашей жизни и в различных формах (изображено в качестве книжной полки справа).
- Важно сосредоточиться главным образом не на слабых сторонах, а рассматривать собственные способности и сильные стороны.



### Люди с низкой самооценкой...

- Склонны концентрироваться на собственных (на их взгляд) недостатках.
- ... склонны к обобщенным негативным самоутверждениям (напр. «Я ни на что не годен»).
- ... не рассматривают по отдельности личность человека и его поведение (напр. «Если я неуспешен в одном деле, это означает, что я неудачник»).



### Люди с высокой самооценкой...

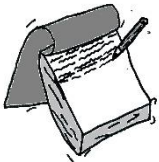
#### Характеристики высокой самооценки, которые определяются внешним видом:

- Голос: внятность, четко сформулированная речь, соответствующая громкость речи
- Выражение лица/жесты: зрительный контакт, уверенный внешний вид
- Поза: прямая осанка

**Не определяются внешнем видом:**

- Уверенность в собственных способностях.
- Принимать свои собственные ошибки или неудачи (без самообвинений).
- Интроспективный, готов учиться (на собственных ошибках/неудачах).
- Позитивное отношение к себе, к примеру, хваля себя за успех.

Ниже вы найдете несколько упражнений для домашней работы



**1. Учитываем свои сильные стороны:**

В чём вы хорошо себя проявляете? Какие вам делали комплименты?

Пример:

**«Я умею обращаться с инструментами и могу отремонтировать старый автомобиль.»**

Какие у вас есть сильные стороны?

---

---

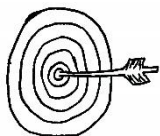
---

**2. Представьте себе свою жизнь в качестве полки с множеством разных ячеек.**

- Есть ли ячейки, которые в течение некоторого времени приносили проблемы? Заполните поля с примерами сильных сторон в различных областях вашей жизни .

Свободное время	Хобби
Работа	Спорт
Внешность	Отношения





## **Цели обучения:**

- Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом.
- С помощью предложенных стратегий распознайте свои сильные стороны в различных областях жизни и попытайтесь тем самым повысить вашу самооценку.
- Ищите забытые сильные стороны («скрытые сокровища») как с помощью друзей и родственников, так и регулярно ведя «дневник радости».

## **Советы как повысить самооценку**

- Выражайте ваши собственные желания людям.
- Говорите внятно и четко.
- Устанавливайте зрительный контакт (начните с людей, которых вы знаете, затем с другими).
- Держите осанку: Помните, красивая осанка влияет на самооценку человека и производит впечатление уверенной в себе личности!



## Домашнее задание и краткое содержание к дополнительному тренингу II [Работа над предрассудками (Стигма)]



### Зачем мы это делаем?

Многие люди с диагнозом шизофрения или психоз [но не все!] могут подвергаться дискриминации. Для того чтобы предотвратить предрассудки людей о психических расстройствах, может стать полезным правильно рассказать о болезни и объяснить симптомы, выборочно, хорошо знакомым людям.



- **Стигматизация** возникает, когда людей или групп объединяют негативные атрибуты.
- Стигма возникает обычно из-за отсутствия критической оценки с действительностью.
- Стигма может понизить самооценку человека и/или отдалить его от общества.

### Последствия стигматизации

- Понятие «психоз» и «шизофрения» могут быть неверно истолкованы людьми.
- Предвзятое описание/представления в средствах массовой информации может привести к общим (ложным)/неточным предположениям («Вы знаете одно, значит вы знаете все»).

Для того, чтобы уменьшить уровень стигмы, должны быть выявлены и исправлены общие стереотипы о людях с шизофренией или психозом.



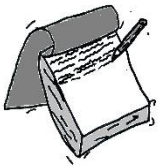
### Что делать?

Изучите & правильно расскажите о своем опыте болезни!

## Как я могу рассказать о своей болезни?

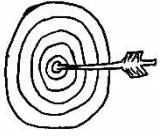
Расскажите о ваших симптомах, не говоря о диагнозе.

- Особенно, если вы не очень хорошо знаете человека, рекомендуется описать свои симптомы, а не говорить (неоднозначное) название (шизофрения, психоз). Например: «Почти каждому знакомое чувство, что за ним наблюдают, к примеру в метро или на улице. Я испытывал похожее чувство, но гораздо хуже; это продолжалось в течение более длительного периода. В настоящее время я работаю над этим и это чувство стало угасать».
- Чтобы быть в состоянии правильно объяснить вашу болезнь другим, вы должны сами стать в этом экспертом!



Подумайте, как лучше всего рассказать о основных симптомах.

<b>Симптом:</b>	<b>Объяснение:</b>
<i>Галлюцинации</i>	
<i>Бред</i>	
<i>Другие (неспецифические) симптомы, такие как депрессия (это также может произойти при других расстройствах)</i>	



### **Цели обучения:**

Чтобы предотвратить предубеждения и стигму, важно уметь правильно общаться на тему вашей болезни с другими людьми.

- Психические расстройства широко распространены.
- Вы не обязаны делиться подробностями о состоянии вашего здоровья, если вам некомфортно говорить об этом.
- Для вас может быть важно, поговорить о вашей болезни с человеком, которому вы доверяете: как с целью общей поддержки, так и с целью помощи в предупреждение рецидивов.
- Иногда предрассудки общества основываются на простом незнании. Рассказывать о своих симптомах (психоза) может стать более правильным, нежели произносить (непонятного для других) диагноз.