

Domaći zadatak i osnove Treninga 1

- **Atribucija – prebacivanje krivice i preuzimanje zasluga** •

Atribucija = zaključivanje o uzrocima događaja (npr. prebacivanje krivice i preuzimanje zasluga)

Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju da mnogi ljudi sa depresijom [ali ne svi!]:



- Skloni su da sebe okrivljuju za neuspehe i loše događaje
- Zasluge za uspeh obično pre dodeljuju povoljnim okolnostima i sreći nego sebi

Ovo može voditi niskom samopoštovanju!

Studije pokazuju da mnogi ljudi koji pogrešno veruju da su praćeni i ugroženi [ali ne svi!]:



- Skloni su da krive druge ljude za loše događaje i neuspehe
- Skloni su da misle da su svi događaji van njihove kontrole

Posebno prvi stil atribucije može dovesti do interpersonalnih problema!

Primer slučaja za pogrešnu atribuciju:



Ana često pada.

Vlastito verovanje: To je uzrokovao njen ujak šaljući signale kroz elektrode u njenoj glavi.

Šta se stvarno desilo!: Ona 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.

Primer:

Dobra prijateljica ne sluša te dok joj pričaš.
Koji uzroci su mogli dovesti do ove situacije?

...ja lično	<ul style="list-style-type: none">▪ Dosadan sam▪ Mrmljam
...drugi	<ul style="list-style-type: none">▪ Ona je neljubazna▪ Ona možda ima problema.
...situacija ili slučajnost	<ul style="list-style-type: none">▪ Radio je uključen▪ Prijateljica je ometena jer joj zvoní telefon

Kako je prethodno pokazano, događaji mogu imati veoma različite uzroke. Šta više, u većini slučajeva kombinacija nekoliko uzroka doprinosi nastanku određene situacije. Uprkos tome, mnogi ljudi uzimaju u obzir samo jedan aspekt (npr. okrivljivanje drugih umesto sebe ili suprotno).

Depresivni stil atribucije:

- Neko se oseća isključivo krivim za negativne događaje (npr. neuspeh na ispitu = "Ja sam glup").
- U isto vreme, pozitivni događaji se povezuju sa srećnim okolnostima/slučajnošću, sa doprinosom drugih ljudi ili se čak sumnja u pozitivnu prirodu događaja ("pa to svako može").



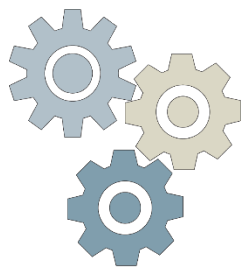
Mana: nisko samopouzdanje i u krajnjem slučaju vodi nerealnoj proceni događaja.

Paranoidni stil atribucije:

Drugi ljudi se posmatraju kao jedini krivci za nepovoljne događaje (npr. neuspeh na ispitu = "ispitivač nije bio pravičan"; nije se dobio posao = "od početka su bili protiv mene"). U isto vreme, pozitivni događaji se pripisuju u potpunosti sebi u zaslugu ("Najbolji sam").



Mana: samopouzdanje raste ALI, u svom krajnjem vidu ovo je nerealno posmatranje događaja. Šta više, ovaj pogled na svet može lako da dosadi drugim ljudima i da dovede do konflikta.



Domaći zadatak i osnove Treninga 2 i 7

• Brzopleto zaključivanje I i II •

Zašto mi ovo radimo?



Studije pokazuju da mnogi ljudi koji imaju psihozu [ali ne svi!] 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!] ljude koji imaju psihozu je oštećena. Uzimaju se u obzir nemoguće interpretacije koje bi većina ljudi ignorisala.

Primer za brzopleto zaključivanje:



Na jednom javnom skupu Ognjen tvrdi da je on budući kralj Nemačke.

Okolnosti: Ognjen je pronašao figuru kralja sa krunom u „kinder- jajetu“.

Ali!: On nije plemićkog porekla, a monarhija je u Nemačkoj davno ukinuta. A pre svega, “kinder-jaje” ne predstavlja neki uverljiv dokaz.

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

- **Razlozi/prednost:** ušteda vremena, čini da sebi i drugima izgledamo sigurni u sebe i kompetentni (“Pogrešna odluka je bolja nego neodlučnost.”)



Mana: rizik za donošenje pogrešne ili opasne odluke...
Srećna sredina bi se trebalo naći negde između:
pravljenja brzoplete odluke (**rizik:** loša odluka) i prevelikog detaljisanja i oklevanja pri odlučivanju (**mana:** gubitak vremena).

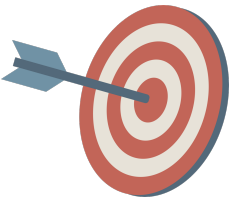
Bez 100% dokaza – ali malo razloga za sumnju



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

Ali:

- Čovek mrmlja: da li je pijan?
 - Posmatrajte ga izbliza: da li čovek dolazi iz kafane ili se oseća na alkohol?
 - Čovek može imati poremećaj govora posle moždanog udara, ili ima govornu manu.
- ne bi trebalo doneti brzopletu odluku (npr. pokazivanje gađenja)

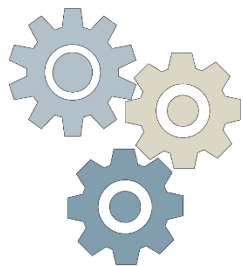


Ciljevi učenja:

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

Neodlučnost, kolebanje, može biti neprijatno osećanje ali nas ono često štiti od pravljenja teških grešaka:

Život je često složen i može biti teško sagledati sve bitne informacije odjednom. Ipak, vrlo je važno da ne činimo suprotno i zaključujemo brzopleto. Posebno u složenim situacijama, u kojima se informacije mogu lako prevideti, nije korisno biti suviše uveren u svoje početne procene. Odvojte vreme da potražite dodatne informacije i raspitate se za mišljenje kod osoba kojima verujete. Pokušajte da sagledate probleme iz različitih perspektiva (šta su razlozi za i protiv?). Ovo može izazvati neprijatno osećanje neodlučnosti,



Domaći zadatak i osnove Treninga 3

• Fleksibilnost u rasuđivanju •

Zašto mi ovo radimo?



Studije pokazuju da mnogi [ali ne svi!] ljudi sa psihozom nastavljaju da zadržavaju svoje mišljenje o nekom događaju, čak i kad se suoče sa informacijom koja protivreči tom verovanju.

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

Primer za nefleksibilnost u rasuđivanju:

Ljiljana je izbušila gume na kolima svojih kolega!

Okolnosti: Ljiljana oseća da je maltretiraju.

Ali!: Iako su neke Ljiljanine kolege imale sarkastične primedbe u vezi nje, ona ih je sve stavila u istu grupu i uključila u teoriju zavere.

Previdela je da su se neke kolege odnosile prema njoj pravično.

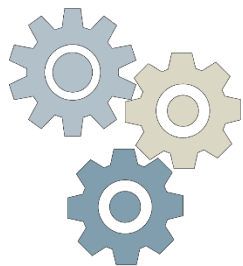
Ljudi su skloni da se čvrsto drže prvih utisaka (npr. predrasuda, "prvi utisak = najbolji utisak")

Razlog:

- Lenjost
- "pristrasnost potvrđivanja" (isključivo traženje dokaza u prilog vašeg verovanja, teorije)
- Nepromišljenost
- olakšanje orijentacije u složenom svetu
- sujeta

Probleme:

- Pogrešni zaključci (npr. predrasude) se zadržavaju
- Pogrešna preterana generalizacija ("video jednog - video ih sve")
- Neko ne dobija drugu šansu iako je možda zaslužuje



Domaći zadatak i osnove Treninga 4 i 6

- Empatija I i II •

Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju da mnogi ljudi [aline svi!] sa psihijatrijskim problemima (naročito sa psihozom) imaju probleme sa sledećim:

- Teškoće u odgonetanju i proceni izraza lica drugih (npr. radost, tuga).
- Teškoće u razumevanju motiva/ sledećih akcija drugih ljudi iz trenutnog ponašanja.

Primer za pogrešno socijalno tumačenje:

Kako Petar otvori prozor, njegov komšija navuče zavese.

Procena: Ovo je za njega krajnji dokaz da komšija ima zaveru protiv njega i pokušava da ga istera iz kuće.

Ali!: Ovo može biti puka slučajnost ili je možda komšija bio bez odeće i stoga nije želeo da bude viđen.

Kako problemi sa prepoznavanjem emocija vode pogrešnim tumačenjima u psihozi – primeri:

Osećanja straha i panike onemogućavaju objektivnu procenu drugih ljudi ili situacija:

- Ne verujete ohrabrujućim rečima svojih prijatelja.
- Osmeh doktora shvatate kao grimasu.
- Nervozno lice radnika koji putuje autobusom se pogrešno tumači kao upozorenje (npr. preteći napad).

Ponekad smo skloni da precenjujemo "govor tela" drugih ljudi (npr. diranje nosa = laganje?; prekrštene ruke= arogancija?) ili brzopleto pripisujemo šta su nečije misli ili namere. Često je neophodno znati nekoga bolje da bi se donela validna procena. Govor tela i prvi utisci o situaciji donose značajnu informaciju, ipak, trebalo bi skupiti više informacija da bi se dobila cela slika.

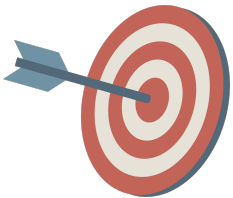
Šta pomaže u razumevanju ponašanja drugih ljudi?



Primer: Osoba je prekrstila ruke.

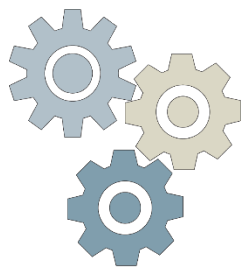
Zašto? Arogantna, nesigurna, možda joj je hladno?

- **Prethodno znanje o osobi:** Da li je osoba sklona da bude arogantna ili stidljiva?
- **Okolina/situacija:** Kad osoba prekrsti ruke zimi, njemu/njoj je verovatno hladno!
- **Samoposmatranje:** U kojim prilikama ja prekrstim ruke? (Oprez! Nemojte odmah zaključivati da je tako i kod drugih)
- **Izraz lica:** Da li osoba izgleda ljutito ili prijateljski itd.?



Ciljevi učenja:

- Treba donositi čvrste zaključke o drugoj osobi samo ako je dobro poznajete ili ste je detaljno posmatrali.
- Izraz lica i držanje su značajni znaci šta osoba oseća ali povremeno mogu biti pogrešni vodiči.
- Kod procenjivanja složene situacije neophodno je uzeti u obzir sve dostupne informacije.
- Što se više informacija razmotri, verovatnija je tačna procena.



Domaći zadatak i osnove Treninga 5

• Pamćenje •

Zašto mi ovo radimo?

- Studije pokazuju da su mnogi ljudi sa psihozom [ali ne svi!] više uvereni u svoja pogrešna sećanja nego ljudi bez psihoze.
- U isto vreme uverenost za stvarna sećanja (npr. stvari koje su se zaista desile) je smanjena kod ljudi koji imaju psihozu.
- Ovo može voditi poteškoćama u razlikovanju pravog od lažnog sećanja i može onemogućiti zdrav, realističan pogled na okruženje.

Primer za lažna sećanja:

Nikola se seća da ga je kidnapovala CIA.

Prošlost: Nikola je bio primljen u psihijatrijsku bolnicu posle nove epizode bolesti; uzrokovane strahom i zbunjenošću, on je imao lažna sećanja da su medicinski radnici bili agenti tajne službe.

Naš kapacitet da memorišemo stvari je ograničen.

Primer: približno 40% detalja priče koju smo čuli pre pola sata ne možemo se priseliti.

- Prednost: Naš mozak nije preopterećen beskorisnim informacijama. Većinom, nevažne informacije se gube... ali
- Mana: ...mnoga značajna sećanja takođe slabe (poslovni sastanci, sećanja sa odmora, školsko znanje...)

Šta ometa pamćenje informacija?



- ometanje tokom učenja (npr. radio, druge osobe u sobi, neprijatna atmosfera)
- stres i pritisak
- prekomerno korišćenje alkohola!
- ometajuće aktivnosti posle učenja (npr. gledanje TV)

Kako mogu bolje da pamtim?



- Ponavljajte i obrađujte informacije ; RAZUMEVANJE
- Idite na spavanje odmah posle učenja (bez daljih ometanja)
- Uključite više čula tokom učenja (npr. slušanje, gledanje, pisanje)
- Sa apstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primere ili proste mnemoničke skraćenice (npr. $E=mc^2$: Einstein miriše cveta dva)
- Povežite informacije sa prethodnim znanjem
- Izbegavajte suviše dugo učenje
- Pijte ni malo/malo alkohola

Pažnja: Pogrešna sećanja se mogu nametnuti našoj memoriji!!!

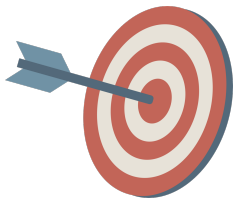
Primer: Mnogi ljudi (približno 60-80%) tvrde da je bila lopta ili peškir na ovoj slici. U stvari ova dva objekta nisu bila prikazana.

Naša memorija nas ponekad zavarava!



Nije se sve čega se sećamo zaista i desilo!

- Naš mozak premešta i dodaje informaciju koja nedostaje u smislu prethodnih, povezanih događaja (npr. tipična scena sa odmora). Neki objekti su dodati "logično" (u primeru: lopta, peškir)!
- Prava sećanja mogu često da se razlikuju od lažnog u smislu živosti: lažna sećanja su prilično "bleda" i sa manje detalja.



Ciljevi učenja:

- Naša sećanja nas mogu zavarati!
- Posebno za važne događaje (svađa, svedočenje na sudu itd.), imajte na umu: Ako se ne možete setiti živih detalja oko nekog događaja:
- Ne budite tako sigurni da je vaše sećanje istinito.
- Tražite dodatne informacije (npr. svedok).

Primer:

Posvađali ste se sa nekim i maglovito se sećate da vam je on/ona uputila uvrede. Uzmite u obzir da vas je možda vaše sećanje zavaralo ili da se vaše sećanje izmenilo. Takođe, pitajte ljude koji su bili prisutni u toj situaciji.

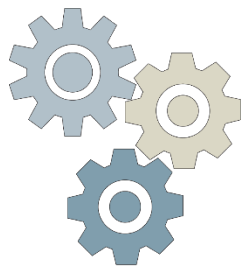
Kad Vas je vaše pamćenje zavaralo?

Primer 1

Sećam 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.

Primer 2

Sećam se stajanja na Ajfelovom Tornju kad sam imao 3 godine. Ipak, verovatno sam bio previše mlad da bih se sećao i verovatno su mi moji roditelji rekli ovu priču mnogo puta pa sam umislio da je se sećam.



Domaći zadatak i osnove Treninga 8

• Samopoštovanje i Raspoloženje •

Zašto mi ovo radimo?

Mnogi ljudi sa problemima u sferi mentalnog zdravlja pokazuju iskrivljena mišljenja koja mogu doprineti razvoju depresije.

Ove misaone greške se mogu promeniti 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 promeniti, npr. psihoterapijom i takozvanim kognitivnim restrukturisanjem.

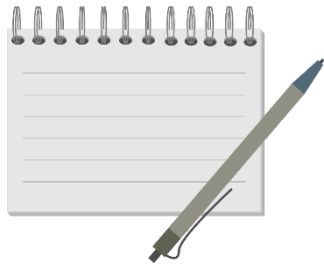
Ipak, ako se kognitivno restrukturisanje ne primenjuje redovno i tokom dužeg vremenskog perioda, trajna promena negativne slike o sebi i negativnih misli se neće dogoditi.

Slede neke vežbe za Vaš domaći zadatak. Ove vežbe su samo početni impuls i trebalo bi ih stalno primenjivati.

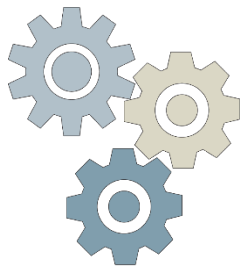
Preterano uopštavanje
(molimo nađite Vaše lične primere)

Primer	Depresivna procena	Procena od pomoći
Jednom kad nisam znao stranu reč koju su svi ostali 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 redovno primenjuje)



- Zapišite svake večeri par stvari (oko 5), koje su bile pozitivne tog dana, a zatim mislite na ove stvari.
 - Recite sebi ispred ogledala: "Sviđam se samom sebi" ili "Sviđaš mi se"! [imajte na umu: u početku se možete osetiti malo blesavo kad ovo radite!]
 - Prihvatite komplimente i zapišite ih i koristite u teškim vremenima.
-
- Probajte da se setite situacija u kojima ste se osećali zaista lepo, probajte da ih oživite u sećanju svim čulima (slika, osećaj, miris...), možda uz pomoć foto-albuma.
 - Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo sa drugima (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).
 - Fizičko vežbanje (bar 20 minuta) – ali ne preterano teško – ako je moguće trening izdržljivosti, na primer, duga šetnja ili lagano trčanje.
 - Slušajte svoju omiljenu muziku.



Domaći zadatak i osnove Treninga 9

• Samopouzdanje •

Zašto mi ovo radimo?

Mnogi ljudi sa mentalnim oboljenjem pate od niskog samopouzdanja.

Samopouzdanje: Šta je to?



Samopouzdanje je vrednost koju pripisujemo sebi. To je nečija subjektivna procena samog sebe i nije nužno povezano sa tim kako nas druge osobe doživljavaju. Nisko samopouzdanje može doprineti psihološkim problemima kao što su: sumnja u sebe, strepnja, simptomi depresije, usamljenost.

Izvori samopouzdanja

- Samopouzdanje nije uvek i svuda isto, već se može javiti u raznim životnim poljima i u različitim oblicima.
- Važno je da razmotrimo svoje sposobnosti i kvalitete, umesto da se fokusiramo samo na svoje slabosti.

Osobe sa niskim samopouzdanjem...



- Sklone su da se fokusiraju na svoje (vidljive) nedostatke.
- Sklone su da donose uopštene negativne sudove o sebi (npr. "Ja sam bezvredan").
- Ne prave razliku između osobe u celini i ponašanja (npr. "Ako sam neuspešan u jednoj stvari, znači da sam gubitnik").

Osobe sa visokim samopouzdanjem...

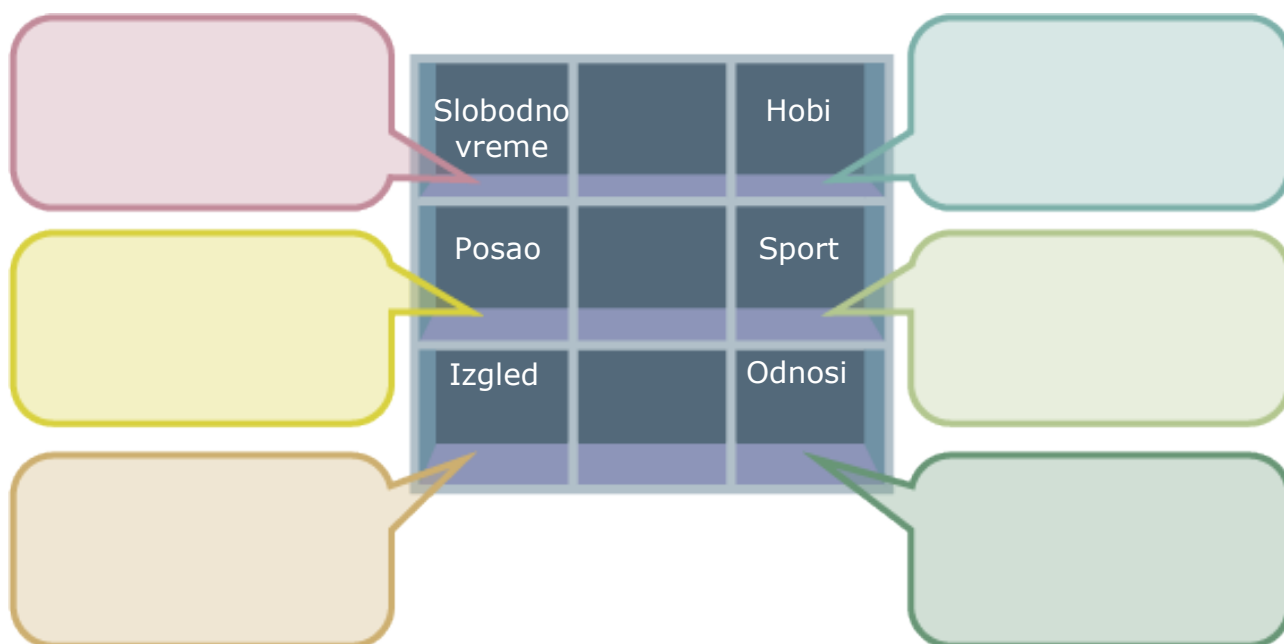
Šta je spolja uočljivo:



- Glas: jasan, artikulisan, odgovarajuće jačine
- Izraz lica/gestikulacija: kontakt očima, samouveren izgled
- Držanje tela: uspravno

2. Zamisli svoj život kao stalažu sa različito popunjenim policama.

- Ima li polica koje ste na neko vreme zanemarili? Ispunite police na stalaži primerima kvaliteta iz različitih oblasti života.



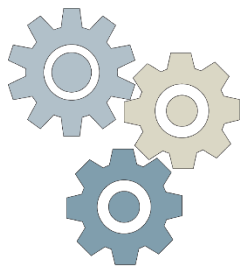
Saveti za povećanje samopouzdanja

- Izrazite svoje želje drugima.
- Pokušajte da pričate jasno i glasno.
- Napravite kontakt očima (počnite sa osobama koje poznajete, onda nastavite sa osobama koje ne poznajete).
- Ostanite da stojite uspravano: Setite se uticaja uspravnog položaja na vaše samopouzdanje i na ljude oko vas!



Ciljevi učenja:

- Samopouzdanje je vrednost koju osoba pridaje samoj sebi.
- Postanite svesni svojih kvaliteta u različitim sferama života i pokušajte da podignete samopouzdanje pomoću metoda o kojima smo pričali.
- Tragajte za skrivenim kvalitetima ("skrivenim blagom") postavljanjem pitanja prijateljima ili pisanjem dnevnika radosti (beležeći tekuće pozitivne događaje).



Domaći zadatak i osnove Treninga 10

• Suočavanje sa predrasudama (Stigma) •

Zašto mi ovo radimo?

Mnogi ljudi sa dijagnozom shizofrenije ili psihoze [ali ne svi!] trpe ili su ranije iskusili diskriminaciju. U cilju sprečavanja predrasuda, može biti korisno da se bolest i simptomi objasne odabranim osobama.

- Stigmatizacija se pojavljuje kada su ljudi ili grupe povezani sa negativnim karakteristikama.
- Stigma može da se pojavi kada neko ne proverava kritički realnost.
- Stigma može da dovede do omalovažavanja i/ili odbacivanja individue.

Posledice stigmatizacije

- Termini psihoza i shizofrenija mogu biti povezani sa pogrešnim uverenjima koje imaju neke osobe.
- Pristrasno opisivanje ili predstavljanje u medijima može dovesti do uopštenih (pogrešnih/netačnih) stavova („Svi su oni isti“).

U cilju smanjenja stigme, uobičajeni stereotipi o ljudima sa shizofrenijom ili psihozom moraju biti prepoznati, označeni i ispravljani.

Šta raditi?

Prostudirajte i raspitajte se o onome što ste iskusili tokom bolesti!

Kako da pričam o svom oboljenju?

Preporuka: Bolje objasnite svoje simptome, nego da govorite dijagnozu.



- Posebno, ako ne poznajete baš dobro ljude, često je preporučljivo da opišete svoje simptome umesto da izgovorite neki dvosmisleni naziv (shizofrenija, psihoza). Na primer, „Gotovo svako zna za osećaj da ga posmatraju, npr. u javnom prevozu ili na ulici. Ja sam imao takav osećaj, ali mnogo gori i trajao je duže. U međuvremenu sam radio na tome i osećaj je postao redak“.
- Da bi mogli da objasnite svoje oboljenje drugima trebalo bi da i sami postanete stručni za to!

Smislite neke predloge kako da najbolje ispričate važe glavne simptome.

Simptomi:	Kako ispričati drugome:
Halucinacije	
Sumanute ideje	
Nespecifični simptomi kao što su: depresija, poremećaj govora i nedostatak pažnje	



Ciljevi učenja:

Da bi se sprečile predrasude i stigma, jako je važno da adekvatno pričate o svom oboljenju drugim ljudima.

- Mentalni poremećaji su česti.
- Nije potrebno da iznosiš detalje o svom zdravstvenom stanju ako se ne osećaš prijatno da pričaš o tome.
- Može biti od koristi, ali i važno da kažeš osobama kojima veruješ svoju dijagnozu zbog podrške i pomoći u sprečavanju povratka tegoba.
- Ponekad drugi mogu imati netačna uverenja o nekom oboljenju. Objašnjavanje svojih simptoma (psihoze) može biti korisnije nego iznošenje dijagnoze koju možda ne razumeju.