

Разработка на сесия 1

- Атрибуция -

Приписване на причини

= собствено субективно обяснение за възникването на ситуации (напр. приписване на вина).

За какво ни е да знаем това?

Научни изследвания показват, че много от хората с депресия (но не всички!):



- търсят грешката най-вече у себе си
- си обясняват успеха с обстоятелствата или късмет, а не със собствените си възможности

Този стил на намиране на причини за възникването на събития понижава вече лошата самооценка!

Изследвания показват, че много от хората с налудни идеи [но не задължително всички!]:



- търсят причината за неуспехите и неволите си у другите
- отчасти имат склонност да приемат, че както положителните, така и отрицателните събития са извън техен контрол

Особено търсенето на вина винаги у другите води до конфликти!

Пример за неправилна атрибуция:



Анна се спъва често.

Собствено обяснение: Нейният чичо ѝ пуска електрически импулси чрез електроди в мозъка.

Истинската причина: Анна страда от тежко неврологично заболяване (Множествена склероза).

Често ни убягва, че за едно и също събитие може да има повече от едно обяснение.

Пример:

Една Ваша приятелка не Ви слуша, докато говорите.
Възможни причини...

...аз самия	<ul style="list-style-type: none">■ Разказвам нещо скучно.■ Мънкам си под носа.
...другите	<ul style="list-style-type: none">■ Тя е невъзпитана.■ В момента тя е преуморена.
...ситуация / обстоятелства	<ul style="list-style-type: none">■ Радиото работи.■ Разсеяла се е, защото ѝ е звъннал телефонът.

Както споменахме, за ситуациите може да има множество причини. Освен това, често става въпрос за няколко фактора едновременно.

Въпреки това много хора предпочитат прости еднозначни обяснения (напр. да търсят вината само у другите или само у себе си).

Депресивен стил на обяснение:

- За негативни събития човекът поема цялата вина (напр. Скъсан на изпит = „много съм глупав“).
- За позитивни събития заслугите се приписват на съдбата или късмет, или на помощта на други хора, или събитието се омаловажава („всеки може“, „не е нищо особено“).



Недостатък: Ниско самочувствие и напълно погрешна оценка на ситуацията.

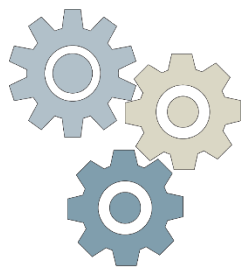
Налуден стил на обяснение:

За негативни ситуации са отговорни другите (напр. Неиздържан изпит = „Професорът е предубеден“; не те назначават на работа = „от началото бяха против мен“).

При позитивни събития заслугите са изцяло собствени („аз съм най-добрият“, „само аз го мога“).



Недостък: Самочувствието се покачва, НО оценката на ситуацията е нереалистична, което води до напрежение и конфликти с „виновните“ за ситуацията.



Разработка на сесии 2 и 7 - Прибързани заключения I и II -

За какво ни е да знаем това?



Изследвания сочат, че много (но не всички!) от страдащите от психози имат склонност да взимат прибързани решения на базата на оскъдна информация.

Този подход често води до грешки. Затова е за предпочитане, особено при важни въпроси, да се взима под внимание възможно най-много допълнителна информация.

Възприемането на реалността при много (но не всички!) хора с психотични изживявания е променено. Интерпретации, които други биха сметнали за немислими, биват считани за реалистични.

Пример за прибързано заключение:



Оле твърди, че е бъдещият крал на Германия.

Предистория: Оле намира фигурка на крал в шоколадово яйце.

Но!: няма знатен произход; монархията е отменена; преди всичко обаче: Шоколадовите яйца не са благонадеждно доказателство.

Ние правим преценки на базата на сложна информация от нашата среда. Често си обясняваме неща без 100-процентови доказателства.

- **Причини/предимства:** Пести се време и човек създава впечатлението, че е компетентен. (Израз: „Някакво решение е по-добро от никакво такова.“)



- **Недостатъци:** Риск за грешни решения с последствия...
Би трябвало да се търси баланс между
- бързи решения (**риск:** грешни/лоши решения)
- един твърде точен/екзактен подход (**недостатък:** загуба на време).

Не 100-процентово доказателство, но без особена нужда от съмнение:



- Малък летящ обект в небето: птица!
- Пушек излиза от жилището: Пожар? Вероятно, защото „Където има дим, има и огън!“

НО:

- Мъж говори неясно: Той е пиан?
 - Би могло да е говорен дефект след инсулт!
- > затова не бива да се правят прибързани заключения, като напр. да се обръщаш на другата страна с отвращение.

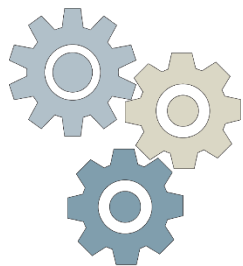


Учебна цел:

- Когато преценките са важни и с последствия в бъдещето, не бива да се действа прибързано, а да се набави повече информация („Три пъти мери, един път режи“).
- Събирайте възможно най-много информация и обсъждайте помежду си, особено при важни решения (напр. чувствате се заплашени от съседите -> не ги нападайте директно!).
- При други по-маловажни неща би трябвало да решавате бързо (напр. какво кисело мляко или сладкиш да избира, числата за тотото).
- Човешко е да се греши: не забравяйте, че е възможно и да бъркате.

Съмнението създава неудобство, но ни помага да не допускаме големи грешки

Животът често е сложен и на моменти е трудно да обработим цялата информация. И все пак за нас е особено важно да не прибързваме със заключенията. Преди всичко в комплексни ситуации, в които лесно бихме могли да пропуснем нещо, не ни е от полза да държим упорито на първата



Разработка на сесия 3 - корекция на вярвания -

За какво ни е да знаем това?



Научни изследвания сочат, че много [но не всички!] хора с психози трудно променят веднъж заета позиция; дори при доказателства в подкрепа на противното или логични аргументи.

Това води до проблеми в отношенията и пречи на реалистичната преценка за света около нас.

Пример:

Андреа нарязва гумите на колата на свои колеги!

Предистория: Андреа се чувства тормозена на работното място.

Но!: Въпреки че няколко човека са говорили зад гърба ѝ, тя сложила всички под общ знаменател и задълбала в теории за заговор. Забравила, че някои колеги се държали добре с нея.

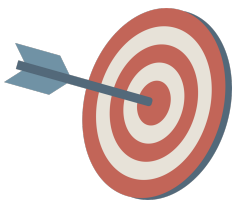
Съществува склонност да държим на първоначалната си позиция (напр.: предразсъдъци, идеята „Първото впечатление не лъже“).

Причини:

- Удобство, без замисляне
- „Тенденция за потвърждаване“ (човек вижда това, което иска)
- В полза на простите истини - ориентация/възгледи за света
- Гордост

Проблеми:

- Погрешни преценки (-> предразсъдъци)
- Неадекватно генерализиране (от единичен случай си правим изводи за всички! -> чужденци и др.)
- На даваме втори шанс, макар и човекът да заслужава.

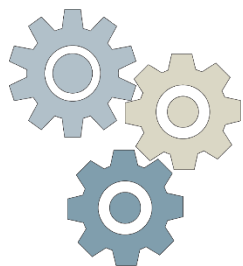


Учебни цели:

Ситуациите се развиват често противно на очакванията: Прибързаните заключения водят до евентуални грешки!

- Човек би трябвало да се вслушва в различни гледни точки, да ги взема под внимание, да бъде отворен за корекция на мнението си, ако то се окаже опровержимо.
- Препоръчително е да се вземе под внимание възможно най-много информация, преди да формираме мнение.

Корекция на вярвания (моля, дайте собствени примери)
Ситуации, при които „допуснах грешка“
Пример 1 Отначало не харесвах X, стори ми се арогантен, но в последствие се оказа много мил.
Пример 2 Винаги съм смятал американците за арогантни и повърхностни, но наскоро се запознах с един мил и свестен човек от Ню Йорк.
Пример 3 След последното си влошаване си помислих, че всички ще се отдръпнат от мен, но приятелят ми X остана до мен.



Разработка на сесии 4 и 6 - Емпатия/съпреживяване I и II -

За какво ни е да знаем това?

Научни изследвания сочат, че много [но не всички!] хора с психически заболявания (предимно психози):

Изпитват трудности да разчетат изражението на лицето на другите (напр. тъга, радост).

Имат проблем да разпознават мотивите **за** действията на другите.

Пример за грешна интерпретация:

Когато Паул отвори прозореца, съседката си пусна пердетата.

Оценка: Паул е убеден, че съседите искат да го изгонят от блока.

Но!: Вероятно става въпрос за чисто съвпадение, напр. съседката се е преобличала в момента.

Как проблеми с разпознаването на емоции благоприятстват грешните преценки по време на психози – Примери:

Чувството на страх и паника пречат на обективността:

- Насърчителни думи от приятели се възприемат като празни приказки.
- Усмивката с разбиране на лекуващия лекар се интерпретира като насмешка.
- Нервното изражение на някой пътник във влака се възприема като сигнал за опасност. (напр. за предстоящ терористичен акт).

Понякога имаме склонност да преувеличаваме езика на тялото (напр. почесване по носа = някой лъже?; скръстени ръце = арогантност?) или прибързано да предположим какво си мисли или планира някой. Обикновено се налага много добре да познаваме някого, за да можем да преценим правилно.

"Езикът на тялото" или първата бърза преценка на ситуацията могат да бъдат важни ориентири. Но на човек му е нужна допълнителна информация, за да придобие представа за цялостната картина.

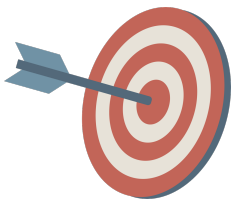
Какво ни помага да разгадаем израза на лицето и мотивите на околните?



Пример: Някой си кръстосва ръцете.

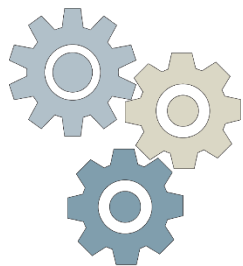
Защо? Аrogантност, несигурност или просто му е студено?

- **Какво знаем за този човек:** Известен ли е със своята боязливост или арогантност?
- **Ситуация:** Ако някой си скръства ръцете през зимата, вероятно му е студено.
- **Самонаблюдение:** Кога аз си кръстосвам ръцете? (Внимание!: невинаги можем да изхождаме от себе си за другите)
- **Мимика:** Как гледа човекът – навъсено, приятелски и пр.?



Учебни цели:

- За да правим изводи за другите, трябва да сме ги наблюдавали внимателно или да ги познаваме много добре.
- Изражението на лицето и жестовете са добри индикатори за неговото емоционално състояние. Но човек може и лесно да се заблуди!
- За да разберем сложни ситуации, ни е необходима цялата налична информация.
- Колкото повече информация имаме, толкова по-вероятно е да преценим правилно един човек.



Разработка на сесия 5 - Памет -

За какво ни е да знаем това?

- Научни изследвания показват, че хора, страдащи от психози [но не всички!], са по-убедени, че някои фалшиви спомени наистина са се случили, в сравнение с хора без това заболяване.
- В същото време хора с психози са по-разколебани при събития, които са се случили дали споменът наистина е верен.
- Това означава: различаването на истински от фалшиви спомени е нарушено! Това пречи на изграждането на реалистично разбиране за света.

Пример:

Кирил споделя, че ФБР са го отвлекли.

Предистория: При една от кризите си Кирил е бил приет на принудително лечение и е объркал санитаря с агент.

Капацитет за задържане на информация в нашата памет е ограничен.

Пример: Можем активно да възпроизведем около 40% от информацията в история, която сме чули преди половин час.

- Предимство: Мозъкът ни не се затормозява с подробности, но...
- Недостатък: ... важни спомени също се губят (уговорки, спомени от почивки, знания от училище...)

Какво пречи на запомнянето на информация?



- Разсейване по време на учене (-> радио или други хора в стаята)
- Стрес и очаквания
- Прекомерна консумация на алкохол!
- Разсейващи дейности след учене (напр. телевизия)

Как да помня по-лесно?



- Повторение и разработване; -> РАЗБИРАНЕ
- Измисляне и прилагане на аналогии, предимно при абстрактни закономерности, напр.: Смяна на зимно и лятно времеброене: "През лятото градинските мебели се слагат отпред (както часовникът се настройва с един час напред), през зимата се връщат в гаража! (Връщаме часовниците с един час назад.)"
- Свързване на нови информации с това, което вече знаем.
- Не твърде дълго учене, без алкохол, веднага след това - сън...
- Информацията да преминава през повече сетива (слушане, виждане, записване)

Внимание: Фалшиви спомени могат да се загнездят в нашето съзнание !!!

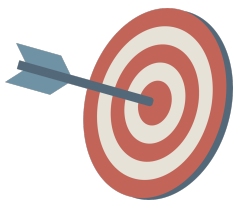
Пример: Голяма част от хората (около 60- 80%) вярват, че си спомнят да са видели топка или плажна кърпа на тази картина. В действителност няма нито топка, нито кърпа.

Паметта ни лъже!



Не всичко, което си спомняме, се е случило по начина, по който го помним.

- Мозъкът ни често допълва впечатленията с други подобни такива (напр. какво типично сме виждали на плажа) или пък си съчиняваме неща "по логика" (в примера: топката и плажната кърпа)!
- Истинските спомени се различават от фалшивите най-често по тяхната "яркост": Фалшивите спомени са "по-бледи" и човек не може да се сети за детайли (човек "просто знае", че е нещо е така [или вярва, че знае]).



Учебни цели:

- Спомените могат да ни лъжат!
- Особено при важни събития (конфликт, свидетелски показания и др.) важи: Ако не си спомняте ярко, имайте предвид, че може да грешите.
- Търсете потвърждаваща информация (напр. питайте някой, който е бил там).

Пример:

Скарали сте се с някого и смътно си спомняте, че са обидили семейството Ви:

Вземете под внимание, че паметта може да Ви изневерява и да сте възприели нещата грешно! Питайте какво си спомнят други присъстващи.

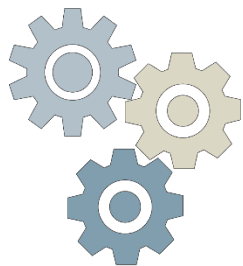
Кога спомените са ме подлъгали?

Пример 1

Спомням си как в една караница човекът X ме нарече "глупак", но никой от присъстващите не можа да потвърди, така че е възможно да съм се заблудил в гнева си.

Пример 2

Спомням си как на 3-годишна възраст бях на Айфеловата кула. От друга страна съм бил твърде малък, за да го помня – сигурно родителите ми толкова често са ми го разказвали, че съм си въобразил, че го помня.



Разработка на сесия 8

- Настроение -

За какво ни е да знаем това?

Много хора с психични заболявания имат изкривявания в начина на мислене, което допринася за развиването на депресия. Тези изкривявания в мисленето могат да бъдат коригирани с достатъчно тренировки.

Ниското самочувствие и склонност към депресивност в известна степен са наследствени. Но трудни житейски събития или строго и лишено от любов възпитание могат да благоприятстват развитието на негативната представа за себе си.



Но: Депресията не е доживотна присъда! Депресивните мисловни схеми могат да бъдат променени – напр. с психотерапия и тук най-вече чрез така нареченото когнитивно (мисловно) реструктуриране.

Това обаче налага пациентът да изпълнява упражненията си редовно и за дълъг период от време. В противен случай не се осъществява трайна корекция на негативната самооценка и мисловните схеми, които водят до обезценяване на самия себе си.

Сега ще Ви помолим в разработката на последната сесия да изпълните няколко упражнения. Това е само начало и би трябвало да бъдете последователни в упражненията...

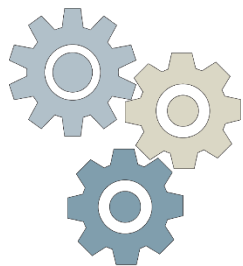
Прекалени обобщения
(моля, намерете собствени примери)

Пример	Депресивна преценка	Конструктивна преценка
Не знаех какво означава някаква чуждица, която всички знаеха.	Глупав съм.	Затова пък знам други неща; другите са по-запознати с темата, защото се занимават постоянно с нея.

Съвети срещу потиснатост и ниско самочувствие (помага само при последователно прилагане):



- Записвайте всяка вечер накратко няколко неща (около 5), които са минали добре. Оставете ги да минат през съзнанието Ви.
- Повтаряйте си ежедневно пред огледалото: „Аз се харесвам“ или „Аз те харесвам“! [Забележка: Нормално е да Ви се струва глуповато отначало...]
- Приемайте комплименти и си ги записвайте, за да може да се върнете към тях в по-лоши времена (резерв)!
- Припомняйте си ситуации, в които сте се чувствали превъзходно, препоръчително с възможно най-много сетива (картина, усет, мирис...), помогнете си с албуми със снимки.
- Правете неща, които Ви носят удоволствие – по възможност с други хора (напр. кино или кафе).
- Физическа активност (поне 20 минути) – не е толкова трудно – по възможност тренировка за издръжливост, напр. разходка на бърз ход или джогинг.
- Слушайте любимите си песни.



Разработка на сесия 9 - Самооценка -

За какво ни е да знаем това?

Много хора с психически заболявания имат ниска самооценка.

Самооценка: какво е това?

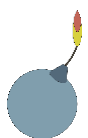


Самооценката е стойността, която човек сам си приписва, т.е. субективно оценяване на собствената личност. Тя незадължително има нещо общо с това как другите ни виждат. Ниската самооценка води до редица душевни проблеми като несигурност, вътрешни съпротиви, страхове, депресивни състояния и самота.

Източници на самооценката:

- Самооценката не е абсолютна величина, тя може да бъде различна за отделните сфери на живота.
- Решаващо е дали се вглеждаме само в нашите слабости или и в нашите качества и силни страни.

Хората с ниска самооценка...



- имат склонността да се вгълбяват в техните привидни недостатъци.
- са склонни към генерални изводи за себе си ("Аз съм безполезен").
- не могат да различават между поведение/ситуация и собствената личност (нещо не се получава = аз съм неудачник).

Хората със здравословна самооценка демонстрират...

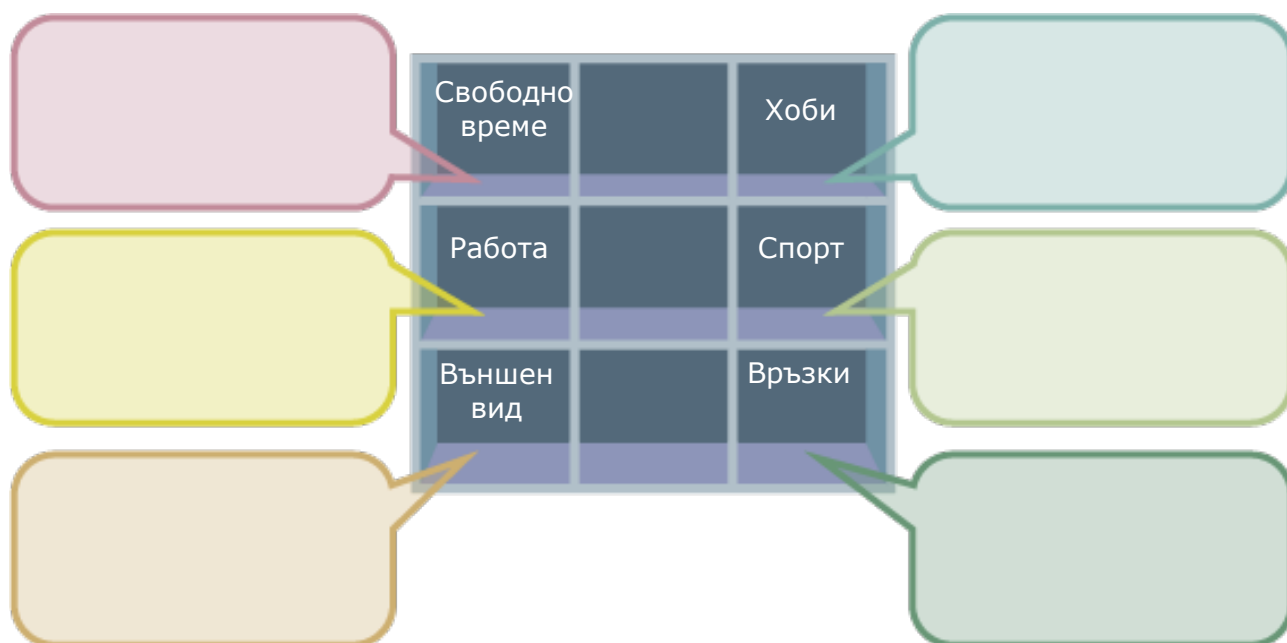
видимо признаци:



- ясен, отчетлив и умерено силен говор
- подчертаващи съдържанието на казаното мимика и жестове, както и зрителен контакт
- Изправена стойка

2. Представете си, че животът Ви е шкаф с различни чекмеджета

- Има ли чекмеджета, които отдавна не сте отваряли? Напълнете отделните чекмеджета с Вашите качества и умения от различни области на живота.



3. Намерете "скрити съкровища":

- Попитайте Вашите близки и приятели кои са силните Ви страни и качества, заради които Ви ценят.
- Помислете за конкретни ситуации, в които сте се справили добре с нещо и сте получили похвали (може и за съвсем дребни неща).
- Опишете тези моменти в "дневник на щастието", за да можете да си ги припомняте, когато Ви е трудно.
- Всеки човек има както силни, така и слаби страни. Разглеждайте Вашите слабости като повод да обърнете повече внимание на определени сфери от Вашия живот.

Умствено предъвкване – какво да направим?



- Умственото предъвкване – за разлика от ориентираното към решение разсъждение – води до задълбочаване на проблема, а не до решаването му.
- Това са само мисли! Не реалността! Опитайте се само да отчетете наличието на такива мисли, без да ги оценявате!

Упражнение против умствено предъвкване 1- пренасочване на вниманието:

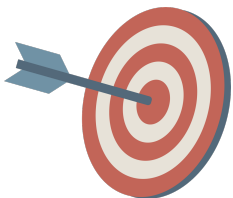
- Насочете вниманието си от Вас самия върху Вашата среда.
- Концентрирайте се върху звуци, миризми и цветове. Особено подходящо е да изпълнявате упражнението по време на разходка като забелязвате възможно най-много детайли.

Упражнение против умствено предъвкване 2 – избутване на мислите:

- Затворете очи.
- Коя неприятна мисъл е най-упорита в момента? Отпратете я – без да я оценявате – напр. като си представите, че я поставяте върху облак или в заминаващ влак!

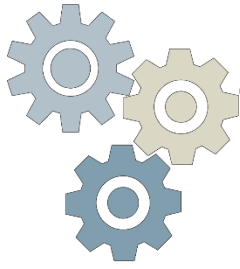
Съвети за подобряване на самочувствието:

- Изразявайте адекватно исканията и нуждите си спрямо други хора.
- Опитвайте се да говорите ясно и отчетливо.
- Търсете зрителен контакт (най-добре започнете при разговори с познати, а в последствие прилагайте и с другите).
- Запазете добра стойка: Спомнете си какво влияние има изправената позиция на тялото върху самочувствието.
- Адвокатствайте за Вашите силни страни! Споменавайте ги пред другите, но и не забравяйте да отбелязвате силните страни у останалите.



Учебни цели:

- Самооценката е стойността, която сами си даваме.
- Опитвайте се активно да подсилвате самочувствието си с изброените стратегии.
- Бъдете в търсене на скритите си добри качества – напр. като питате приятелите си или като си водите „дневник на щастието“ (в който вписвате положителните събития от деня.)



Разработка на сесия 9

- Справяне с предразсъдъци (стигма) -

За какво ни е да знаем това?

Много хора с психотични изживявания (но не всички) се борят с предразсъдъци. Да обясниш симптомите си открито и разбираемо на други избрани хора, може да предотврати предразсъдъците.

- Стигматизиране значи приписване на негативни качества на хора или група от хора.
- Това се случва без обективна оценка на фактите.
- Стигматизирането води до това отделният човек да бъде обезценен или пренебрегнат.

Последици от стигмата

- Понятията психоза или шизофрения будят у много хора погрешни представи.
- Често поради изкривено представяне на проблематиката в медиите, засегнатите се заклеймяват генерализирано като непредсказуеми и опасни („какъвто единият - такива са всички“).
- Но: Човекът е много повече от диагнозата си!

За да намалим стигмата, трябва да се борим срещу предразсъдъците, касаещи хората с психози/шизофрения.

Какво да направим?

Информирайте се и представяйте заболяването си адекватно.

Как да обясня заболяването си на другите?

Предложение: Обяснете симптомите вместо да назовавате диагнозата:



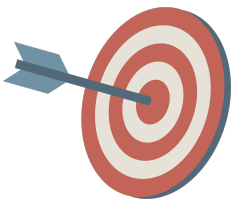
- С хора, които не познавате добре, избягвайте да говорите за психозата.
- Ако искате да споделите за проблема си с други, е препоръчително, да опишете най-общо оплакванията си, вместо да изричате (често объркващата) диагноза (шизофрения, психоза). Пример: „Всеки познава чувството, че хората на

улицата или в градския транспорт го гледат изпитателно/критично. Така беше и при мен, но в пъти по-зле и продължи дълго време. В момента съм взел мерки и това чувство се появява много по-рядко”.

- За да можете да обясните заболяването си на другите, е препоръчително Вие самите да станете експерти по темата.

Дайте собствени предложения как най-добре да обясните основните симптоми.

Симптом:	Обяснение:
Халюциации	
Налудни представи	
Неспецифични симптоми като депресия, нарушения в говора и проблеми с концентрацията	



Учебни цели:

За да предотвратим стигмата и предрасъдъците е важно да можем да обясняваме заболяването адекватно пред другите.

- Психичните разстройства са често срещани.
- Вие не сте задължен/а да казвате за проблема си.
- С хора, които не познавате добре, е препоръчително да не говорите за психозата.
- Да информирате близките си обаче е от изключителна важност (напр. носи облекчение/ помага при разпознаване на криза).
- Препоръчва се да обясните симптомите, а не евентуално стряскащата за много хора диагноза.
- Вие не сте диагнозата си! Това е само един от аспектите на Вашата личност.

Упражнение (надгражда упр. от паралелната версия Б):

Помислете кои важни цели, идеи и ценности сте загубили и кои бихте могли да преоткриете за себе си. Това могат да бъдат и малки неща. Някои цели предполагат, че трябва да се чувствате психически стабилни, но други бихте могли да постигнете въпреки или точно заради психическото си разстройство напр. разбиране за хора в психични кризи, които здрав човек едва ли може да си представи.

- Кои цели, идеи и ценности сте загубили?
- Кои искате да преоткриете?
- На какво искате да обърнете повече внимание и да развиете в бъдеще?

Нанесете отговорите в таблицата по-долу!

<p>Области от живота/ ценности</p> <p>Кои ценности/цели и сфери от живота са Ви важни?</p>	<p>Цел</p> <p>Колко важна За Вас е тази сфера от живота?</p> <p>1(напълно безразлично) – 5(много важно)</p>	<p>Приложение</p> <p>Какво би било поведението Ви, ако то е ориентирано към тази ценност/цел?</p>	<p>Моментно състояние</p> <p>До колко съобразявате поведението си спрямо тази ценност/цел?</p> <p>1 (не го съобразявам) – 5 (напълно го съобразявам)</p>	<p>Сравнение на цел с моментно състояние</p> <p>Ако графите 2 и 4 много се разминават: Как възприемате тази разлика? Искате ли да промените нещо?</p>
<p>Да пазя природата</p>	<p>5</p>	<p>Да ям по-малко месо; Да купувам продукти в по- малко пластмасови опакровки</p>	<p>2</p>	<p>Да разделям боклука; при пазар да си взема пазарска чанта от плат</p>
<p>Междучовешки отношения</p>	<p>4</p>	<p>Да помагам на съседите; Да имам позиция при проявена несправедливост; да изхождам от доброто у хората и у мен; Да помагам на хора в подобна на моята ситуация в интернет</p>	<p>3</p>	<p>Забелязвам, че обръщам повече внимание на благого на другите, отколкото на моето собствено, затова искам да направя нещо за себе си и да се поощря</p>
