

# Üdvözöljük

## **A tréning nyolcadik egységén: Önbecsülés & hangulat**

09/14 A

© Moritz, Woodward,  
Fekete & Vass  
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Az alkalmazott képek használatára a művészek illetve a jogok tulajdonosainak szíves hozzájárulásával volt módunk- a részletekért (cím, művész) lásd a prezentáció végét.

# Hogyan nyilvánul meg a depresszió?

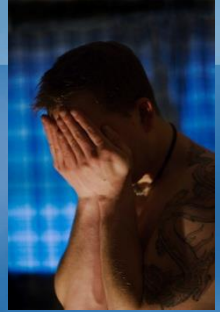
???



# Hogyan nyilvánul meg a depresszió?

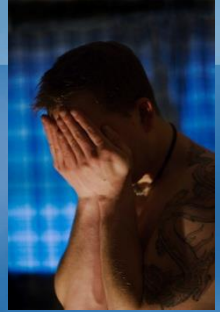
1. Szomorúság, levertség
  2. Indíték szegénység, motiváció hiány
  3. Csekély önérték, félelem az elutasítástól
  4. Félelem (mindenekelőtt a jövőre nézve)
  5. Alvászavarok, fájdalmak
  6. Teljesítménycsökkenés (koncentrációs nehézségek, emlékezeti problémák)
- ...

# Hát én így születtem... ...azzá váltam?



„Kibújhatunk a bőrünkől” vagy előre meghatározott az, hogy vidámak vagy szomorúak vagyunk?

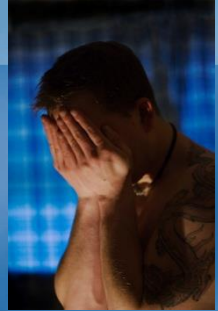
# Hát én így születtem... ...azzá váltam?



„Kibújhatunk a bőrünkéből” vagy előre meghatározott az, hogy vidámak vagy szomorúak vagyunk?

**Természet:** Részben létezik egy hajlam a depresszív gondolatokra és csökkent önbecsülésre

# Hát én így születtem... ...azzá váltam?

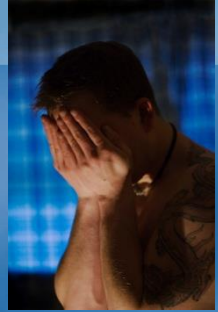


„Kibújhatunk a bőrünkéből” vagy előre meghatározott az, hogy vidámak vagy szomorúak vagyunk?

**Természet:** Részben létezik egy hajlam a depresszív gondolatokra és csökkent önbecsülésre

**Környezet:** A szigorú/szeretet nélküli nevelési környezet és a negatív életesemények hozzájárulhatnak a negatív énképhez

# Hát én így születtem... ...azzá váltam?



„Kibújhatunk a bőrünkéből” vagy előre meghatározott az, hogy vidámak vagy szomorúak vagyunk?

**Természet:** Részben létezik egy hajlam a depresszív gondolatokra és csökkent önbecsülésre

**Környezet:** A szigorú/szeretet nélküli nevelési környezet és a negatív életesemények hozzájárulhatnak a negatív énképhez

**DE:** A depresszív gondolkodási mód megváltoztatható; a depresszió nem kell, hogy a sorsunk legyen!

# Mit is jelent mindez?

Számos, pszichés megbetegedésben szenvedő embernél olyan gondolkodási torzulások fedezhetők fel, melyek a **depresszió kialakulásának kedveznek.**



Ezeket a gondolkodási torzulásokat következetes gyakorlás segítségével megváltoztathatjuk.



# Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra





|  <b>A pszichózis negatív hatásai a hangulatra</b> |  <b>A pszichózis <i>rövid távú</i> pozitív hatásai a hangulatra</b> |
|---|---|
| ???   | ???   |
| ???   | ???   |
| ???   | ???   |

# Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra





|  <b>A pszichózis negatív hatásai a hangulatra</b> |  <b>A pszichózis <i>rövid távú</i> pozitív hatásai a hangulatra</b> |
|---|---|
| Pszichózis alatt: <b>Fenyegetettség érzés</b>   | ???   |
| Pszichózis alatt: <b>Hangok, melyek szidalmaznak</b>  | ???   |
| Pszichózis után: <b>Szégyen, szerencsétlenül érezzük magunkat</b>   | ???   |

# Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra



|  <b>A pszichózis negatív hatásai a hangulatra</b> |  <b>A pszichózis <i>rövid távú</i> pozitív hatásai a hangulatra</b> |
|---|---|
| Pszichózis alatt: <b>Fenyegetettség érzés</b>   | Pszichózis alatt: <b>felfokozottság, izgalom, „végre történik valami”</b>   |
| Pszichózis alatt: <b>Hangok, melyek szidalmaznak</b>  | Pszichózis alatt: <b>Hangok, melyek hízelegnek és elismernek</b>  |
| Pszichózis után: <b>Szégyen, szerencsétlenül érezzük magunkat</b>   | (Nagyzási) mániánál: <b>A hatalom érzése, tehetség, jelentőség érzése (nagy hatalmú ellenségek) és küldetéstudat</b>                                  |

# Pszichózis & Depresszió

## A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra



A pszichózis önértékelésre gyakorolt **rövid távú pozitív** hatásait többnyire felül írják a gyakran **hosszú távú negatív következmények**.

Példák:

- Hibázások: Ha az érintett pl. gazdagnak vagy híresnek hitte magát
- Magányosság: Ha a barátok elfordultak
- Munkahely: Megtörténhet esetleg, hogy a nem megfelelő viselkedés miatt elveszítjük a munkahelyünket

Különösen veszélyes letenni a gyógyszereket csak azért, hogy ismét átélhessünk egy izgalmas másik világot-főképp, mivel a pszichózis gyakran felül írja a félelmeket!

Mi jellemzi a depresszióval küzdő és alacsony önértékelésű személyek gondolkodását?



# 1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?  
(nem csupán a dolgok szépítése)

| <b>Esemény/Észlelés</b>                                   | <b>Túlzó általánosítás<br/>Konstruktív értékelés</b> |
|---|--|
| Rosszul ismer egy idegen szót, ezért nem ért egy könyvet. | „Hülye vagyok!”<br>???                               |
| Nem ment át a vizsgán.                                    | „Egy csődtömeg vagyok!”<br>???                       |
| Megkritizálják egy beszélgetés során.                     | „Értéktelen vagyok!”<br>???                          |

# 1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?  
(nem csupán a dolgok szépítése)

| <b>Esemény/Észlelés</b>                                   | <b>Túlzó általánosítás<br/>Konstruktív értékelés</b>  |
|---|---|
| Rosszul ismer egy idegen szót, ezért nem ért egy könyvet. | „Hülye vagyok!”<br>„Mások is követnek el ilyen hibákat!”,<br>„Érdekel engem egyáltalán ez a könyv?” |
| Nem ment át a vizsgán.                                    | „Egy csődtömeg vagyok!”<br>„A következő vizsgára jobban felkészülök.”                               |
| Megkritizálják egy beszélgetés során.                     | „Értéktelen vagyok!”<br>„Lehet, hogy igaza van és akár még tanulhatnék is valamit ebből?”           |

# 1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?  
(nem csupán a dolgok szépítése)

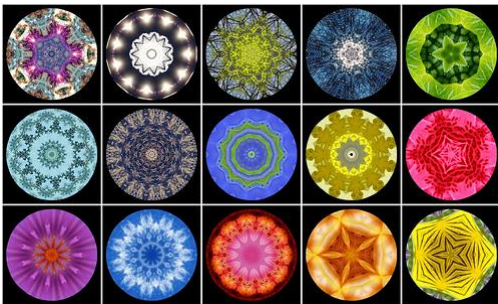
| <b>Esemény/Észlelés</b>                                  | <b>Túlzó általánosítás<br/>Konstruktív értékelés</b>  |
|--|---|
| Roszul ismer egy idegen szót, ezért nem ért egy könyvet. | „Hülye vagyok!”<br>„Mások is követnek el ilyen hibákat!”,<br>„Érdekel engem egyáltalán ez a könyv?” |
| Nem ment át a vizsgán.                                   | „Egy csődtömeg vagyok!”<br>„A következő vizsgára jobban felkészülök.”                               |
| Megkritizálják egy beszélgetés során.                    | „Értéktelen vagyok!”<br>„Lehet, hogy igaza van és akár még tanulhatnék is valamit ebből?”           |

**Engedje meg magának, hogy néha hibázzon!:** Mindenki követ el hibákat. Ha egyszer összezavarodik, az még nem azt jelenti, hogy nem tudja magát kifejezni; ha elkövet egy hibát, az messze nem azt jelenti, hogy gondatlan.



# Ehelyett:

Egy apróságból ne következtesse az egészszre!



Minden ember bonyolult-ahogy egy mozaik, így embertársaink is számos részletet foglalnak magukban. Mindannyiunknak megvan a maga világos és sötét oldala! Ezen kívül egészen különböző módjai vannak annak, ahogy az emberi jellemzőket megfigyelhetjük:

**Mit jelent az, hogy valaki vonzó?** Belső vagy külső szépség, hibátlan test?

**Mi a siker?** Karrier, sok barát, elégedettség magunkkal és az életünkkel?

## 2. Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>   | <b>Beszűkült értékelés</b> | <b>Alternatív értékelés</b> |
|--|----------------------------|-----------------------------|
| Egy jó barátja nem jön el a születésnap partijára.         | „Nem kedvel”               | ???                         |
| Többen állnak egy csoportban és nevetnek. Valaki Önre néz. | „Rajtam nevetnek!”         | ???                         |



## 2. Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>   | <b>Beszűkült értékelés</b> | <b>Alternatív értékelés</b>                                    |
|--|----------------------------|--|
| Egy jó barátja nem jön el a születésnapi partijára.        | „Nem kedvel”               | Jó volt a parti. Más barátaim eljöttek és jól érezték magukat. |
| Többen állnak egy csoportban és nevetnek. Valaki Önre néz. | „Rajtam nevetnek!”         | ???  |



## 2. Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>   | <b>Beszűkült értékelés</b> | <b>Alternatív értékelés</b>                                    |
|--|----------------------------|--|
| Egy jó barátja nem jön el a születésnapi partijára.        | „Nem kedvel”               | Jó volt a parti. Más barátaim eljöttek és jól érezték magukat. |
| Többen állnak egy csoportban és nevetnek. Valaki Önre néz. | „Rajtam nevetnek!”         | Csak véletlenül néztek rám, vagy összekevernek valakivel.      |



## 2. Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>   | <b>Beszűkült értékelés</b> | <b>Alternatív értékelés</b>                                    |
|--|----------------------------|--|
| Egy jó barátja nem jön el a születésnap partijára.         | „Nem kedvel”               | Jó volt a parti. Más barátaim eljöttek és jól érezték magukat. |
| Többen állnak egy csoportban és nevetnek. Valaki Önre néz. | „Rajtam nevetnek!”         | Csak véletlenül néztek rám, vagy összekevernek valakivel.      |



„**Gondolatolvasás**”: Ne magyarázzunk bele túl sokat mások viselkedésébe! Minden szituációnak többféle magyarázata lehetséges!



### 3. Amikor magunkból indulunk ki

Különbség van aközött, ahogy magamat látom, illetve ahogy mások látnak engem!

- Ha én saját magamat értéktelennek, csúnyának stb. tartom, nem biztos, hogy mások is annak látnak.
- A vélemények/ nézőpontok/ízlések többnyire különbözőek! Nem mindenki ugyanazt érti az okosság, attraktivitás alatt, mint én.



## 4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>  | <b>Depresszív kiértékelés</b><br><b>Megfelelőbb kiértékelés</b>                |
|---|--|
| Megdicsérik!<br>     | „A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; „Csak ő látja így.”<br>??? |
| Megkritizálják!<br> | „Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”<br>???                              |

# 4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!



Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>  | <b>Depresszív kiértékelés</b><br><b>Megfelelőbb kiértékelés</b>   |
|---|---|
| Megdicsérik!<br>     | „A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; „Csak ő látja így.”<br>„Jó, hogy valaki elismeri a teljesítményemet!” |
| Megkritizálják!<br> | „Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”<br>???   |



## 4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>  | <b>Depresszív kiértékelés</b><br><b>Megfelelőbb kiértékelés</b>  |
|---|--|
| <p>Megdicsérik!</p>      | <p>„A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; „Csak ő látja így.”</p> <p>„Jó, hogy valaki elismeri a teljesítményemet!”</p>   |
| <p>Megkritizálják!</p>  | <p>„Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”</p> <p>„Lehet, hogy a másiknak rossz napja van.”; „Tanulhatok valamit a kritikából?”</p> |

# 5. Minden-vagy-semmi-gondolkodásmód/katasztrofizáló gondolkodás/fekete-fehér gondolkodásmód

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>            | <b>Depresszív kiértékelés</b><br><b>Megfelelőbb kiértékelés</b> |
|---------------------------|---|
| Valamit felfedez a bőrén. | „Rákom van, meg fogok halni.”<br>???                            |



## 5. Minden-vagy-semmi-gondolkodásmód/katasztrofizáló gondolkodás/fekete-fehér gondolkodásmód

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>            | <b>Depresszív kiértékelés</b><br><b>Megfelelőbb kiértékelés</b>   |
|---------------------------|---|
| Valamit felfedez a bőrén. | „Rákom van, meg fogok halni.”<br>Érdeemes másokat vagy egy orvost megkérdezni, mielőtt „a falra festi az ördögöt” |



# 6. A negatív gondolatok elnyomása

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>  | <b>Problémás kiértékelés</b><br><b>Alternatíva</b>   |
|---|--|
| Visszatérő negatív gondolatai vannak (pl. önvád, mint „Te nulla!”, „Csódtömeg!”, „Öregem, te hülye vagy!”). | „nem szabad ilyen negatívan gondolkoznom” ...ez <i>azonban többnyire nem sikerül</i> (→ ld. következő gyakorlat).<br>??? |



# 6. A negatív gondolatok elnyomása

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

| <b>Esemény</b>  | <b>Problémás kiértékelés</b><br><b>Alternatíva</b>  |
|---|---|
| Visszatérő negatív gondolatai vannak (pl. önvád, mint „Te nulla!”, „Csódtömög!”, „Öregem, te hülye vagy!”). | „nem szabad ilyen negatívan gondolkoznom” ...ez <i>azonban többnyire nem sikerül</i> (→ ld. következő gyakorlat).<br>Valóban igazolhatónak látja a gondolatait? Mi szól az ilyen gondolatai ellen?<br>Terelje el a figyelmét kellemes tevékenységekkel! |

# 6. A negatív gondolatok elnyomása

## Gyakorlat

Negatív gondolatainkat nem tudjuk akarattal elnyomni.

Ha valamire tudatosan nem akarunk gondolni, az inkább ahhoz vezet, hogy ezek a gondolatok felerősödnek.

Próbálják ki!

A következő egy percben ne gondoljanak az elefántra!

# 6. A negatív gondolatok elnyomása Sikerül? Nem!



A legtöbben Önök közül valószínűleg egy elefántra gondoltak és/vagy valamire, ami az elefántokkal összefügg (pl. állatkert, szafari, Afrika stb.)

Ez a hatás még erősebb, ha megpróbáljuk az olyan gondolatokat, mint például az önvádítások („Én egy csődtömeg vagyok!” stb.) aktívan elnyomni. A gondolatok ilyenkor olyan erősek lehetnek, hogy akár úgy is tűnhetnek, hogy ezek külső, idegen gondolatok!

## Ehelyett:

Hogyan tudunk egyfajta távolságot tartani tőlük...?

Ha különösen erős negatív gondolatok kínozzák Önöket, ne próbálják meg azokat erővel elnyomni (az csak felerősíti őket), hanem próbálják meg egyszerűen csak megfigyelni ezeket a belső történéseket anélkül, hogy meg akarnák változtatni őket! Mint egy állatkerti látogató, aki tisztas távolságból figyel egy veszélyes vadállatot.



A gondolataik ismét megfognak maguktól nyugodni.



# 7. A gondolkodás további aspektusai

- **Másokkal való összehasonlítgatások:**
  - Ne hasonlítgassa magát túlzottan másokhoz!
  - Mindig lesz valaki, aki jobban néz ki, sikeresebb, kedveltebb. De még ezeknek a „szerencse fiainak” is megvannak a maguk gyenge pontjai.

# 7. A gondolkodás további aspektusai

## ➤ Másokkal való összehasonlítgatások:

- Ne hasonlítgassa magát túlzottan másokhoz!
- Mindig lesz valaki, aki jobban néz ki, sikeresebb, kedveltebb. De még ezeknek a „szerencse fiainak” is megvannak a maguk gyenge pontjai.

## ➤ Túlzó követelmények:

- **Ne** támasszon önmagával szemben túlzó követelményeket, mint



- „Mindig jól kell kinéznem”
- „Mindig okosnak kell látszanom”
- „A beszélgetések során mindig valami szellemeset kell mondanom”
- „Tökéletesen kell végeznem a munkámat”

# Igény szerint: Videoklip

- A mai témát érintő videoklipek az alábbi weboldalon találhatóak:  
[http://www.uke.de/mkt\\_videos](http://www.uke.de/mkt_videos)
- A tréning zárásaként megvitathatják, mennyire illeszkedik a videó a mai témánkhoz.

[*a trainereknek*: Egyes jelenetek olyan kifejezéseket/  
tartalmakat hordozhatnak, melyek nem minden közönségnek  
és nem minden kultúrának megfelelőek.

Kérjük a levetített videókat gondosan megválogatni!]



# Legyünk tudatában erősségeinknek!



- Ahelyett, hogy csak a hátrányainkat állítjuk az előtérbe, az *erősségeinket* is érdemes hangsúlyoznunk.
- Mindenkinek vannak olyan képességei, amivel nem rendelkezik mindenki, amire büszke lehet...  
*ezeknek nem kell világrekordoknak vagy híres találmányoknak lenni!*

# Legyünk tudatában erősségeinknek!



1. **Nevezzünk meg néhány erősségünket:**  
*Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?*  
*Pé. Jó a kezügyességem...*

# Legyünk tudatában erősségeinknek!



- 1. Nevezzünk meg néhány erősségünket:**  
*Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?*  
*Pi. Jó a kezűgyességem...*
- 2. Képzeljünk el egy konkrét szituációt:**  
*Mikor és hol? Mit csináltam akkor pontosan? Ki és mit jelzett nekem vissza?*  
*Pi. Múlt héten segítettem az egyik barátomnak a lakásfelújításban. Ott tényleg nagy segítség voltam...*

# Legyünk tudatában erősségeinknek!



- 1. Nevezzünk meg néhány erősségünket:**  
*Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?*  
*Pl. Jó a kezügységem...*
- 2. Képzeljünk el egy konkrét szituációt:**  
*Mikor és hol? Mit csináltam akkor pontosan? Ki és mit jelzett nekem vissza?*  
*Pl. Múlt héten segítettem az egyik barátomnak a lakásfelújításban. Ott tényleg nagy segítség voltam...*
- 3. Írjuk fel!**  
*Olvassuk el rendszeresen és egészítsük ki, ha valami eszünkbe jut! Szükség esetén vegyük elő (pl. ha értéktelennek érezzük magunkat)!*  
*Pl. Írják föl, ha valami jól sikerült, vagy ha valamiért bókot vagy dicséretet kaptak...*

# Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I

???





# Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I

- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!



# Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!
- Mondják el naponta a tükör előtt: „Szeretem magam” vagy „Szeretlek”! [Megjegyzés: eleinte furcsa lehet!]

# Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!
- Mondják el naponta a tükör előtt: „Szeretem magam” vagy „Szeretlek”! [Megjegyzés: eleinte furcsa lehet!]
- Figyeljenek oda a bókokra, dicséretekre és lehetőleg röviden jegyezzék fel, hogy olyankor, amikor kicsit nehezebb, ismét elővehessék őket (tartalék)!

# Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.

# Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).

# Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).
- Testgyakorlás (min. 20 perc naponta) – de nem megerőltetés – pl. gyors séta, kocogás.

# Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).
- Testgyakorlás (min. 20 perc naponta) – de nem megerőltetés – pl. gyors séta, kocogás.
- Hallgassák meg a kedvenc dalaikat!

Az önbecsülés és hangulat modulja (8)  
Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

## **Tanulási célok:**

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!



# Az önbecsülés és hangulat modulja (8)

## Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

### **Tanulási célok:**

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!

# Az önbecsülés és hangulat modulja (8)

## Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

### **Tanulási célok:**

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!
- Hogy az önbecsülésüket növelhessék illetve stabilizálhassák, alkalmazzanak legalább néhány tippet az imént tárgyaltak közül.

# Az önbecsülés és hangulat modulja (8)

## Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

### **Tanulási célok:**

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!
- Hogy az önbecsülésüket növelhessék illetve stabilizálhassák, alkalmazzanak legalább néhány tippet az imént tárgyaltak közül.
- Ha súlyos depressziós tüneteik vannak feltétlenül keressék fel pszichológusukat vagy orvosukat!

Az önbecsülés és hangulat modulja (8)

# Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos [de nem mindegyik] pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód *után* (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).

Az akut pszichotikus állapot azonban a szorongás mellett egyéb érzelmi állapotokat is felébreszt sok mindenkiben:

## Az önbecsülés és hangulat modulja (8)

# Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos [de nem mindegyik] pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód *után* (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).

Az akut pszichotikus állapot azonban a szorongás mellett egyéb érzelmi állapotokat is felébreszt sok mindenkiben:

- Izgalom (*végre történik valami!*)
- A kiválasztottság érzése (teljesíteni kell valamely küldetést, *fontosság érzése*)

# Az önbecsülés és hangulat modulja (8)

## Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos [de nem mindegyik] pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód *után* (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).

Az akut pszichotikus állapot azonban a szorongás mellett egyéb érzelmi állapotokat is felébreszt sok mindenkiben:

- *Izgalom (végre történik valami!)*
- *A kiválasztottság érzése (teljesíteni kell valamely küldetést, fontosság érzése)*

**Példa:** János úgy érzi, üldözi a titkosszolgálat. Három egymást követő napon, mikor a munkába megy, ugyanaz a férfi száll be abba a vasúti kocsiba, amelyikben utazik.

**Kiértékelés:** Félelem, fenyegetettség érzés. De: „Ha ilyen nagy hűhót csapnak, lehet, hogy afféle James Bond vagyok. A másik oldal talán fel akar bérelni.”

**De!:** Az egész puszta véletlen! Valószínűleg mindketten rutinból ugyanazt a kocsit szokták választani.

# Köszönjük a figyelmet!

*a trainerek részére: munkalapok  
kiosztása, lásd  
([www.uke.de/mct2](http://www.uke.de/mct2))*

09/14 A

© Moritz, Woodward,  
Fekete & Vass  
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

A modulban felhasznált képeket az alábbi művészek közvetett (creative commons licenc) vagy közvetlen hozzájárulásával reprodukáltuk, amiért szeretnénk kifejezni hálás köszönetünket! A teljes lista a [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt) oldalon érhető el.

Amennyiben akaratlanul megsértettük volna a szerzői jogokat, úgy szíves elnézésüket kérjük és utólagos engedélyükért folyamodunk.

| <b>Name Photographer/Artist<br/>Name Fotograf/Künstler</b>                             | <b>Source/<br/>Quelle</b> | <b>Picture Name/<br/>Name des Bildes</b> | <b>CC = used with corresponding<br/>creative commons license; PP =<br/>used with personal permission of<br/>artist<br/>CC = genutzt unter creative<br/>commons Lizenz, PP = verwendet<br/>mit persönlicher Zustimmung des<br/>Künstlers</b> | <b>Description/Kurzbeschreibung</b>                    |
|--|---------------------------|--|---|--|
| lonesome:cyclcr  | flickr                    | It rained for weeks                      | CC  | Dark clouds/dunkle Wolken                              |
| Littledan77  | flickr                    | Dispair                                  | CC  | I was born that way...<br>/Ich bin halt so geboren.... |
| Viciarg<br><a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a> |                           | bare                                     | PP (only for use in MCT/ausschließlich<br>für die Verwendung im MKT)  | Psychosis & Depression/Psychose & Depression           |
| C♥rm3n   | flickr                    | yourewonderingandthinking                | CC  | Brooding/Grübeln                                       |
| Lady-bug   | flickr                    | Kaleidoscope Mosaic                      | CC  | Mosaic/<br>Mosaik                                      |
| Bold&Blond   | flickr                    | Ride on                                  | CC  | Tunnel/Tunnel  |
| Felipe Morin   | flickr                    | The Prison •.                            | CC  | Person in the eye/Person im Auge                       |
| Oldmaison  | flickr                    | Big thumbs Up                            | CC  | Thumbs up/Daumen hoch                                  |
| Oldmaison  | flickr.                   | Complaints thumbs<br>down-784494         | CC  | Thumbs down/Daumen runter                              |
| LunaDiRimmel   | flickr                    | Panic room.                              | CC  | Panic/Panik  |
| Tarnishedrose  | flickr                    | :: Coulrophobia VII ::                   | CC  | Fear of clowns/Angst vor Clown                         |



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

A modulban felhasznált képeket az alábbi művészek közvetett (creative commons licenc) vagy közvetlen hozzájárulásával reprodukáltuk, amiért szeretnénk kifejezni hálás köszönetünket! A teljes lista a [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt) oldalon érhető el. Amennyiben akaratlanul megsértettük volna a szerzői jogokat, úgy szíves elnézésüket kérjük és utólagos engedélyükért folyamodunk.

| <b>Name Photographer/Artist<br/>Name Fotograf/Künstler</b> | <b>Sourc<br/>e/<br/>Quelle</b> | <b>Picture Name/<br/>Name des Bildes</b> | <b>CC = used with corresponding<br/>creative commons license; PP =<br/>used with personal permission of<br/>artist<br/>CC = genutzt unter creative<br/>commons Lizenz, PP = verwendet<br/>mit persönlicher Zustimmung des<br/>Künstlers</b> | <b>Description/Kurzbeschreibung</b>       |
|--|--------------------------------|--|---|---|
| exfordy  | flickr                         | Addo Elephant National<br>Park           | CC  | Elephant/Elefant                          |
| furryscaly   | flickr                         | Fierce                                   | CC  | Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun |
| Oldmaison  | flickr                         | Barbie@2                                 | CC  | Barbie/Barbie                             |
| c.a.muller   | flickr                         | JUMPING                                  | CC  | Jumping/Springen                          |
| GreyArea   | flickr                         | Smiley Face                              | CC  | Smiley                                    |