



Ismétlő és gyakorló feladatok az 1. tréningegységhez (Oktulajdonítási stílus)



Oktulajdonítás = bizonyos szituációk létrejöttéről alkotott saját magyarázatunk (pl. hibáztatás).

Mit is jelent mindez?

A tanulmányok azt mutatják, hogy sok [*de nem mindegyik!*] **depressziós** ember:

- A hibákat leginkább önmagukban keresik
- A sikereket inkább a kedvező körülményeknek/szerencsének tulajdonítják, mint önmaguknak

Ez az oktulajdonítási stílus azonban tovább rontja az egyébként is **kevés önbizalmat!**

A tanulmányok azt mutatják, hogy sok [*de nem mindegyik!*] **téveszméktől szenvedő** ember:

- Saját kudarcuk vagy negatív események okait inkább másokban, mint önmagukban keresik
- Részben hajlamosak arra, hogy mind a pozitív, mind a negatív eseményeket úgy ítélik meg, mintha ők azt nem tudnák kontrollálni



Különösen az elsőként említett oktulajdonítási stílus vezethet a **másokkal való kapcsolat nehézségeihez!**

. . . ● ● ● ● ● ● ● . .

Egy téves oktulajdonítás példájául szolgáló esetismertetés:

Anna gyakran elesik

Saját meggyőződése: A nagybátyja az agyába ültetett elektródákon keresztül zavaró jelzéseket küld neki.

Valós ok: Annánál egy súlyos neurológiai kórképet diagnosztizáltak (szklerózis multiplex).



. . . ● ● ● ● ● ● ● . .

Gyakran nem vesszük figyelembe, hogy egy és ugyanazon eseményeknek egészen különböző magyarázatai lehetnek.

Példa: Az egyik barátja nem figyel oda Önre egy beszélgetés alatt
Lehetséges okok...

...én	<ul style="list-style-type: none"> • Unalmas vagyok • Motyogok
...mások	<ul style="list-style-type: none"> • Udvariatlan • Nagyon stresszes az utóbbi időben
...a helyzet vagy a véletlen	<ul style="list-style-type: none"> • Be van kapcsolva a rádió • A telefon csörgése elterelte a figyelmét



A különböző eseményeknek- ahogy már megbeszéltük- igen különböző okai lehetnek. Továbbá a különböző tényezők gyakran *egy időben* vannak jelen. Sokan mégis egyoldalú magyarázatokat találnak (pl. csak a másikat tekintik hibásnak, ahelyett, hogy a saját hibáikat is észrevennék, vagy fordítva).



Depresszív oktulajdonítási stílus:

Negatív eseményeknél gyakran magunkban keressük a hibát (pl. sikertelen vizsga = „ostoba vagyok”).

Ezzel szemben a pozitív eseményeket a szerencsére/véletlenre vezetjük vissza, vagy mások segítségére, esetleg kételkedünk ezen események jelentőségében („ezt mindenki tudja”, „hiszen nincs ebben semmi különös”).



Hátrány: Alacsony önértékelés ÉS irreális helyzetértékelés.



A téveszméhez kapcsolódó oktulajdonítási stílus:

A negatív eseményekért másokat teszünk felelőssé (pl. sikertelen vizsga = „a vizsgáztató elfogult volt; nem kap meg egy állást = „első perctől ellenem vannak”).

Ezzel szemben a pozitív eseményeket csakis önmagunknak tulajdonítjuk („én vagyok a legjobb”, „ilyesmit csak én tudok”).

Hátrány: Az önértékelés növekszik ugyan AZONBAN ilyen szélsőséges esetben a helyzet megítélése inkább irreálissá válik, ami másokat („bűnbakok”) könnyen felingerelhet és konfliktusokhoz vezethet.



Tanulási célok:

Törekedjünk az egészséges középútra:

- Igyekeznünk kell a hétköznapokban reálisan értékelni a helyzeteket:
Nem *mindig* mások hibásak a mi kudarcainkért- éppígy nem vagyunk mi sem *mindig* hibásak, ha valami nem működik!
- Gondoljon át minél több lehetőséget, mely az adott szituáció keletkezésénél szerepet játszhatott (mindenek előtt:én/mások/körülmények)!
- A legtöbbször több körülmény vezet ahhoz, hogy egy szituáció előálljon.



Oktulajdonítási stílus [Említsen saját példákat!]

Példa	Én	Mások	Körülmények
<i>megbuktam egy vizsgán</i>	<i>nem készültem fel elég jól</i>	<i>a vizsgáztató nagyon szigorú volt</i>	<i>keveset aludtam</i>
<i>egy barátja meghívja ebédelni</i>	<i>nemrégiben segítettem neki</i>	<i>a barátom nagyon nagyvonalú</i>	<i>a barátom nagyon jómódú</i>



Ismétlő és gyakorló feladatok a 2. és 7. tréningegységekhez (Elhamarkodott következtetések I és II)



Mit is jelent mindez?

A tanulmányok az mutatják, hogy számos [de nem az összes!] pszichózisban szenvedő ember hajlamos elhamarkodott döntéseket hozni kevés információ alapján. Ami gyakran hibás döntésekhez vezet. Különösen fontos dolgok kapcsán lenne ezért tanácsos lehetőleg minél több információt összegyűjteni és ezeket figyelembe venni.

Számos [de nem mindegyik!] pszichózisban szenvedő embernél megváltozik a valóságészlelés. A helyzeteknek olyan fajta értelmezési lehetőségeit is figyelembe vesszük, melyeket mások elképzelhetetlennek tartanak.



Az elhamarkodott következtetések példájául szolgáló esetismertetés:

István, mialatt egy magasrangú méltóságok által szervezett rendezvényen tartózkodik azt feltételezi, hogy ő Magyarország jövőendő királya.

Háttér: István egy királyfigurát talál a Kinder tojásban koronával.

De!: Nem nemesi származású és a monarchia már régóta nem létezik; mindenek előtt azonban: a Kinder tojás nem képvisel meggyőző bizonyítékot.



Gyakran a környezetünkben fellelhető igen bonyolult információhalmaz alapján hozzuk meg ítéleteinket. Néha 100%-os bizonyosság nélkül vonunk le következtetéseket.

- **Okok/előnyök:** időt spórolunk, biztonságot ad, mások szemében eltökéltnek és kompetensnek tűnhetünk (Szólás: „Inkább téves döntés, mint semmilyen döntés.”)
- **Hátrány:** Súlyos következményekkel járó téves döntések meghozatalának kockázata...

Ítélethozatalunk során a *középútra* kellene törekednünk a túl gyors döntéshozatal (**Kockázata:** téves vagy rossz döntés) illetve a túlzott pontosságra törekvés között (**Hátránya:** jelentős idővesztés).

Nincs 100%-os bizonyosság, kétkedésünk azonban viszonylag megalapozatlan lenne:

- kicsi, repülő dolog az égen: madár!
- Füst ömlik ki egy lakásból: tűz? Valószínűleg igen, hiszen „Ahol füst van, ott tűz is van!”



DE:

- Egy férfi dadog: egy részeg?
- Akár beszédzavara is lehet egy agyvérzés után!

→ ezért nem szabad elhamarkodottan ítélnünk vagy következtetéseket levonnunk, ahogy undorral felé fordulnunk sem

**Tanulási célok:**

- Ha ítéleteink fontosak és súlyos következményekkel járhatnak, nem szabad túl gyorsan cselekednünk, hanem további információkat kell gyűjtetünk („biztosra kell mennünk”).
- Lehetőleg gyűjtsön minél több információt és vitassa meg gondolatait másokkal, ha olyan döntésekről van szó, melyeknek komolyabb következményei lehetnek (pl. ha úgy érzi, szomszédai fenyegetik -> ne essen rögtön nekik!).
- A kevésbé jelentős dolgok esetében azonban gyorsabban kell döntést hoznunk (pl. joghurt márka, süteményfajta a kávézóban, lottószámok).
- Tévedni emberi dolog – tartsa szem előtt azt a lehetőséget, hogy hibázhat!

- **A kétely ugyan kellemetlen érzésekkel jár, azonban segít a súlyos hibák elkerülésében:**

Az élet gyakran bonyolult és nehéz lehet valamennyi információt egyszerre figyelembe venni. Mindezek ellenére azonban fontos, hogy ne épp ennek az ellenkezőjét tegyük, azaz ne vonjunk le elhamarkodott következtetéseket. Mindenek előtt az összetett helyzetekben- amelyekben bizonyos fontos információkat könnyen figyelmen kívül hagyhatunk- nem szabad túlzottan ragaszkodnunk a kezdeti ítéleteinkhez. Szánjanak időt arra, hogy több információt gyűjtsenek és kérjék ki azoknak a személyeknek a véleményét, akikben megbíznak. Próbálják a helyzetet több nézőpontból is megvizsgálni (Melyek az előnyök és a hátrányok?). Ez talán olyan kellemetlen érzéseket idézhet elő, mint a kétely, segít azonban realisabb képet kialakítani az adott szituációról és megóv minket attól, hogy téves ítéleteket alkossunk. Ez segíthet továbbá abban is, hogy a negatív érzéseket, mint a félelem és a fenyegetettségérzés hosszú távon csökkenthessük.



Elhamarkodott következtetésem/ítéleteim/becsléseim melyeket korábban hoztam (...és talán már megbántam)
<p>1. példa: miután egy furcsa foltot fedeztem fel magamon, biztos voltam benne, hogy bőrrákom van- tévesen kongattam a vészharangot; ha rögtön megkérdeztem volna egy orvost, jelentős lelki szenvedéstől kímélhettem volna meg magam.</p> <p>2. példa: Egy nő rám nézett a diszkóban, azt gondoltam, táncolni szeretne velem, de végül kosarat kaptam, mert mégis csak félreértettem a szituációt.</p>



Ismétlő és gyakorló feladatok a 3. tréningegységhez (Meggyőződéseink korrigálhatósága)



Mit is jelent mindez?

A tanulmányok szerint számos [*de nem mindegyik!*] pszichotikus személy az egyszer már elfoglalt pozícióját szinte alig változtatja meg; még akkor sem, ha igazolódik annak ellentéte vagy elfogadható ellenérvek állnak rendelkezésre.

Ez problémákhoz vezethet a másokkal való kapcsolatban és megakadályozza a környezet reális értékelését.



A csekély korrigálhatóság példájul szolgáló esetismertetés:

Andrea kiszúrja kollégája autójának a kerekét!

Háttér: Andrea úgy érzi, *piszkálják* a munkatársai.

De!: Bár néhány kollégája tényleg megjegyzéseket tett Andreára, mindannyiójukat egy kalap alá vette és egyre jobban elmerült az üldöztetési gondolataiban. Elfelejtette, hogy egyes kollégák egészen rendesen viselkedtek vele.



Hajlamosak vagyunk a legelső véleményünkhöz ragaszkodni (pl. előítéletek; „Az első benyomás az igazi.”- tartjuk).

Okok:

- kényelem, ötlettelenség
- „önigazolás” (csak azt látjuk, amit látni szeretnénk)
- az egyszerű „igazságok” segítenek eligazodni összetett világunkban
- büszkeség



Problémák:

- megmaradnak a téves ítéletek (→ előítéletek);
- nem megfelelő általánosítás (egy példa alapján ítéljük meg az egészet! → külföldiek, kisebbségek stb.);
- így nem adjuk meg az illetőnek azt a második esélyt, melyet talán megérdemelt volna



Tanulási célok:

A szituációk gyakran máshogy végződnek, mint ahogy azt várjuk: az elhamarkodott következtetések gyakran hibás döntésekhez vezetnek!

- Éppen ezért lenne fontos másfajta értelmezési lehetőségeket/véleményeket is figyelembe venni és nyitottnak

lenni arra, hogy korigáljuk azokat a meggyőződéseinket, melyek hamisnak bizonyulnak.

- Lehetőleg gyűjtsünk össze minél több információt, mielőtt véleményt alkotunk!



Meggyőződéseink korigálhatósága [Említsen saját példákat!]
Szituációk, melyek esetében tévúton jártam!
<i>1. példa: Kezdetben nem kedveltem XY-t, nagyon arrogánsnak tűnt nekem, végül azonban, ahogy jobban megismertem, kiderült, hogy valójában nagyon kedves.</i>
<i>2. példa: Azt gondoltam, minden amerikai arrogáns és felületes, legutóbb azonban megismertem egy nagyon kedves, okos New York-i férfit.</i>
<i>3. példa: Legutóbbi visszaesésem után attól tartottam, hogy mindenki el fog fordulni tőlem, a barátom C.D. azonban mégis kitartott mellettem.</i>



Ismétlő és gyakorló feladatok a 4. és 6. tréningegységekhez (Beleérző képesség I és II)



Mit is jelent mindez?

A tanulmányok azt mutatják, hogy számos [de nem mindegyik!] pszichés megbetegedésben szenvedő ember (főként pszichózis):

1. Nehezen értelmezi mások érzelmkifejezéseit (pl. öröm, bánat).
2. Nehezen ismeri fel, hogy mások miért viselkednek egy bizonyos módon.



A téves értelmezések példájául szolgáló esetismertetés:

Amint Pál kinyitja az ablakot, szomszédasszonya behúzza a függönyöket.

Értékelés: Pál ettől fogva meg van győződve arról, hogy a szomszédai a házból kiszúrták maguknak.

De!: Elképzelhető, hogy ez csak pusztán véletlen volt vagy a szomszédasszony nem volt felöltözve és nem akarta, hogy úgy lássák.



Hogyan járulnak hozzá az érzelm felismerési nehézségek a téves ítéletekhez pszichózis alatt- példák:

A félelem és pánik érzése meggátol bennünket a többi ember objektív megítélésében:

- A barátok bátorító szavait pusztán fecsegésként értelmezzük.
- A kezelőorvos együtt érző mosolyát úgy éljük meg, mintha kinevetne bennünket.
- A villamoson utazó másik utas ideges arckifejezését tévesen vészjelzésként értelmezzük (pl. közlő támasztás).



Néha hajlamosak vagyunk túlértékelni a „testbeszédet” (pl. viszkető orr= hazugság?; keresztbe tett kar= arrogancia?) vagy túl hamar következtetéseket levonni arra vonatkozóan, mit gondol a másik vagy mi a szándéka. Gyakran szükséges a másikat jobban megismerni ahhoz, hogy mindezt valóban meg tudjuk ítélni.

A „testbeszéd” vagy a helyzet gyors megítélése természetesen fontos információt hordozhat magában a helyzet megítélésére vonatkozóan. Azonban további információkat is figyelembe kell vennünk, hogy valós képet kaphassunk.

Mi segít a mások arckifejezéseinek/motivációinak megítélésében?

Példa: Valaki keresztbe fonja a karját.

Miért? Arrogancia, bizonytalanság, az illető egy hideg személy?

- **Előzetes ismereteink az illetőről:** Van tudomásunk arról, hogy ez a személy félénk vagy arroganciára hajlamos?
- **Környezet/szituáció:** Ha télen valaki összefonja a karját, valószínűleg fázik.
- **Önmegfigyelés:** Mikor fonom én magam keresztbe a karomat? (**De vigyázat!** A saját magunkból levont következtetéseket nem vonatkoztathatjuk mindig másokra is!)
- **Arckifejezés (Mimika):** Az illető zordan, barátságosan stb. néz?



Tanulási célok:

- Ahhoz, hogy következtetéseket vonhassunk le másokról, igen jól kell őket ismernünk illetve pontosan meg kell figyelnünk őket.
- Az arckifejezések és gesztusok fontos támpontot jelenthetnek az érzelmek felismerésében, de félrevezetőek is lehetnek!
- A komplex szituációk értékeléséhez fontos, hogy valamennyi rendelkezésünkre álló információt felhasználjuk.
- Minél több információt veszünk figyelembe, annál nagyobb valószínűséggel vonhatunk le helyes következtetéseket.



Szituációk/ testbeszéd, melyeket (lehetséges, hogy) helytelenül értelmeztem

1. példa: Az emberek tegnap suttogtak körülöttem, amit magamra vettem, úgy gondoltam, gyűnyolódnak, valószínűleg azonban egyáltalán nem rólam beszéltek.

2. példa: Azt gondoltam, XY azért jár olyan görnyedten, mert nincs önbizalma. Megtudtam azonban, hogy porckorongsérve van.

3. példa: C.D. mindig olyan magabiztosnak tűnik. A múlthéten azonban megtudtam, hogy egyáltalán nincs jól, de szeretné, ha ezt mások nem látnák rajta.



Ismétlő és gyakorló feladatok az 5. tréningegységhez (Emlékezet)



Mit is jelent mindez?

- A tanulmányok azt mutatják, hogy számos [de nem mindegyik!] pszichózisban szenvedő ember még hamis emlékezeti tartalmak esetén is biztosabbnak érzi azt, hogy megtörténtek az adott események, mint azok, akik nem szenvednek pszichózisban.
- Ugyanakkor azonban számos pszichózisban szenvedő ember bizonytalan abban, hogy helyesen emlékszik-e olyan emlékeknél, melyek *valóban megtörténtek*.
- Azaz a hamis és a valódi emléknymok megkülönböztetésének képessége korlátozott, ami megnehezíti a világ realiztikus észlelését!



A téves emlékezeti nyomok példájául szolgáló esetismertetés:

István arról számol be, hogy elrabolta a CIA.

Háttér: Egy visszaesése alkalmával István kényszergyógykezelését rendelték el. Félelmében és izgalmában ügynököknek nézte a mentőápolókat.



Emlékezetünk tároló kapacitása véges.

Példa: Egy fél órával ezelőtt hallott történet körülbelül 40%-át nem tudjuk pontosan felidézni.

- **Előny:** Nem terheljük túl az agyunkat haszontalan dolgokkal, *de...*
- **Hátrány:** ...fontos emlékek éppígy feledésbe merülhetnek (időpontok, a nyaralásunk emlékei, iskolai tananyag...)



Mi zavarja meg az információk megjegyzését?

- **Figyelemelterelés** tanulás alatt (→ Rádió, más emberek a teremben)
- **Stressz & magas elvárások**
- **túlzott alkoholfogyasztás!**
- **figyelemelterelő aktivitások tanulás után** (pl. TV nézés)



Hogyan tudnám könnyebben megjegyezni a dolgokat?

- Ismétlés & feldolgozás; → MEGÉRTÉS
- Alkalmazzunk illetve alkossunk segítségeket, főként absztrakt összefüggések esetén, pl.:
- **Elöttem** van észak, **háтам mögött** dél, **balra** a nap nyugszik, **jobbra** pedig kél.

- *csupa 2-es az Aranybullánál: 1222, II. András*
- Az új információkat kössük össze előzetes ismereteinkkel!
- Ne tanuljunk túl sokáig! Ne fogyasszunk alkoholt, illetve csak nagyon keveset tanulás alatt! Aludjunk utána egyet...
- Vonjuk be minél több érzékszervünket a tanulásba (pl. hallás, látás...)!



Vigyázat: A téves emlényomok befészkelhetik magukat az emlékezetünkbe!!!

Péla: Sokan (kb. 60-80%) a későbbiekben emlékezni vélnek egy labdára vagy törölközőre a képen. Ténylegesen azonban ez a két tárgy nem szerepel a képen. Az emlékezetünk megtréfál bennünket!



Nem minden történt úgy, mint ahogyan emlékezünk rá!

- Agyunk gyakran kiegészíti az aktuális benyomásokat a korábbi, hasonló események alapján (tipikus strandjelenet). Illetve sok mindent egészítünk ki „logikánk” segítségével (az előző példában: labda, fürdőlepedő)!
- A valós és a téves emlékeket leginkább aszerint tudjuk megkülönböztetni, hogy azok mennyire élénkek. A hibás emlékek halványabbak és kevésbé részletesen emlékezünk rájuk („csak úgy” tudjuk [ill. *tudni véljük*]).



Tanulási célok:

- Az emlékeink könnyen becsaphatnak minket!
- Lényeges eseményeknél (veszekedés, tanúvallomások stb.) különösen fontos, hogy az alábbiakat észben tartsák: Ha nem *élénken* (azaz részletesen) emlékeznek valamire:
- Számoljanak azzal a lehetőséggel is, hogy tévednek!
- Keressenek megerősítő információkat (pl. kérdezzék meg az érintetteket)!

Példa:

Valakivel veszekedett és homályosan emlékszik arra, hogy a másik a családját szidta:

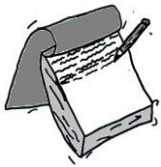
Vegyék figyelembe azt a lehetőséget is, hogy csak az emlékezete tréfálta meg vagy rosszul emlékszik az eseményekre! Kérdezze meg az ott jelenlévőket, ők hogyan emlékeznek!



Milyen esetekben csalt már meg az emlékezetem?

1. példa: Emlékszem, hogy XY egy vitánál „hülyének” nevezett, a többi jelenlévő azonban nem tudja ezt megerősíteni. Talán csak képzelődtem a vita hevében.

2. példa: Emlékszem, amikor három éves koromban az Eiffel toronyban álltam. Másrésztől viszont még túl kicsi voltam ahhoz, hogy ilyesmire emlékezsek- talán olyan sokszor meséltek nekem erről a szüleim, hogy szinte már úgy érzem, emlékszem erre az eseményre.



Emlékezet [Említsen saját példákat!]

Hogyan tudnám jobban megjegyezni a dolgokat (eltérhet a fenti javaslatoktól) illetve mi zavar engem a tanulásban?

Példa: halk zene, stresszmentes környezet, ha kedvem van hozzá



Ismétlő és gyakorló feladatok a 8. tréningegységhez (Önbecsülés & hangulat)



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.



Részben létezik egy örökletes hajlam a depresszív gondolatokra és csökkent önbecsülésre. A szigorú/szeretet nélküli/elhanyagoló nevelési környezet és a negatív életesemények hozzájárulhatnak a negatív énképhez.

De: A depresszió nem kell, hogy a végzetünk legyen! A depresszív gondolkodási mód megváltoztatható- pl. pszichoterápia segítségével, ahol mindenek előtt az úgynevezett kognitív (gondolati) átstrukturálást alkalmazzuk.

Ez azonban a megfelelő gyakorlatok rendszeres és hosszú időn át tartó alkalmazását feltételezi. Másképpen nem következik be tartós változás a negatív énkép és az önmagunkat leértékelő gondolati minta terén.

A továbbiakban az utolsó ülés ismétléseként arra kérjük Önt, hogy végezzen el néhány gyakorlatot. Ez csupán egy kezdeti lökés, kérjük, hogy a jövőben következetesen gyakoroljon...

Túlzott általánosítás [Említsen saját példákat!]

Példa	Depresszív értékelés	Építő jellegű értékelés
<i>Legutóbb nem értettem egy idegen szót, amit mindenki más ismert.</i>	<i>Buta vagyok.</i>	<i>Ehelyett tudok más dolgokat; a többiek járatosabbak voltak a témában, hiszen rendszeresen foglalkoznak vele.</i>





Tanulási célok:

- 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.



Katasztrófizáló gondolkodásmód [Említsen saját példákat!]

Példa	Depresszív értékelés	Építő jellegű értékelés
Az egyik barátom legutóbb nem hívott fel a megbeszélt időpontban.	Már nem kedvel, másokkal szemben ezt nem engedte volna meg magának.	Egy alkalom még nem jelent semmit. Talán közbe jött valami. Végül is én is elfelejték néha ezt-azt.

Hangulatjavító/ önbecsülést növelő tippek (csak következetes alkalmazás esetén segítenek):

- 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, dicséretre és lehetőleg röviden jegyezzék fel, hogy olyankor, amikor kicsit nehezebb, ismét elővehessék őket (tartalék)!
- 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!



Ismétlő és gyakorló feladatok az első kiegészítő modulhoz I (Önértékelés)



Mit is jelent mindez?

Számos pszichés megbetegedéssel küzdő ember szenved alacsony önértékeléstől.



Önértékelés: Mi is az?

Az önérték az az érték, amelyet *önmagunknak* tulajdonítunk, azaz saját személyünk *szubjektív* értékelését jelenti. Ez nem feltétlenül cseng egybe azzal, ahogyan mások gondolkoznak rólunk.



Az alacsony önértékelés olyan lelki problémákhoz vezethet, mint a bizonytalanság, gátlásosság, szorongás, depresszív tünetek vagy magányosság érzés.

Az önértékelés forrásai

- Az önértékelésnek nincs meghatározott „mérete”. A különböző életterületeken különböző mértékű lehet, különböző formában nyilvánulhat meg.
- Döntő szempont lehet az, hogy csak a hiányosságainkat vesszük-e figyelembe, vagy a képességeinket és erősségeinket is szem előtt tartjuk.

Az alacsony önértékelésű személyek...



- hajlamosak csupán (látszólagos) hiányosságait figyelembe venni.
- hajlamosak önmagukról túláltalánosító negatív ítéleteket alkotni („Értéktelen vagyok.”)
- nem választják el egymástól a cselekedetet és a cselekvőt (valami nem sikerül = csődtömeg vagyok).

Egészséges önértékelésű személyek...



Közvetlenül megfigyelhető jegyek:

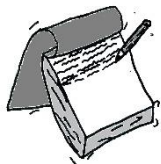
- Beszédhang: tiszta, érthető, megfelelő hangerő
- Mimika/gesztusok: szemkontaktus; határozott fellépés
- Testtartás: egyenes

Közvetlenül nem megfigyelhető jegyek:

- Saját képességeibe vetett bizalom
- Hibák, sikertelenségek elfogadása (önmaguk leértékelése nélkül)
- Önreflexió: készek akár a saját hibáikból is tanulni

- Pozitívan állnak önmagukhoz, pl. megjutalmazták magukat, ha valami jól sikerült

A továbbiakban a legutóbbi ülésen elhangzottak átismétlésére fogjuk kérni néhány gyakorlaton keresztül. Ez csupán egyfajta „első lökés”, melyet próbáljon lehetőleg következetesen folytatni...



1. Milyen erősségeim vannak?

Mi az, amiben jó vagyok? Mi az, amiért már többször is megdicsérték?

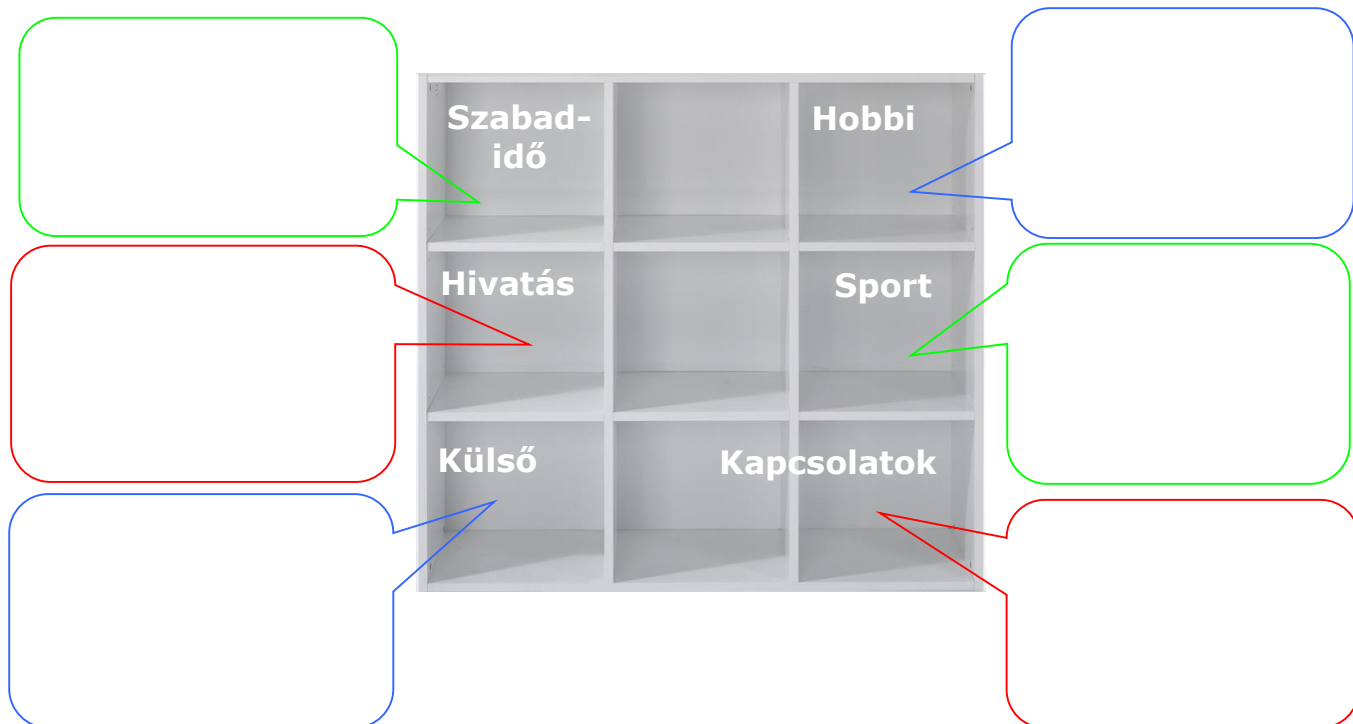
Példa:

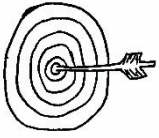
„Van tehetségem a szereléshez! Meg tudom javítani a régi autókat.”

Melyek az erősségei?

2. Képzeld el úgy az életét, mint egy polcot, melynek az egyes részei különböző mértékben vannak teli!

- Vannak olyan polcok, ahová régóta nem nézett be? Töltse meg a könyvespolc fakkjait az élete különböző területeivel!





Tanulási célok:

- Az önérték az az érték, melyet önmagunknak tulajdonítunk
- Próbálja meg a különböző életterületekhez kapcsolódó értékeit tudatosabban szemlélni és önértékelését az említett stratégiákkal megerősíteni!
- Keresse meg rejtett értékeit! Ehhez kérdezze meg barátait vagy vezessen „öröm naplót”, melybe a nap pozitív eseményeit jegyzi fel.

Önértékelést növelő tippek:

- Fejezze ki kívánságait másokkal szemben!
- Próbáljon meg hangosan és világosan beszélni!
- Keresse a szemkontaktust (ha ezt nehéznek érzi, a legjobb olyan személyekkel elkezdni, akiben megbízik, és csak ezt követően alkalmazni másoknál is)!
- Őrizze meg a helyes testtartást: ne feledje, milyen hatást gyakorol az egyenes tartás az önbecsülésére és milyen hatást vált ki a környezetből!



Ismétlő és gyakorló feladatok a második kiegészítő modulhoz II [Hogyan kezeljük az előítéleteket? (Stigma)]



Mit is jelent mindez?

Sok [de nem mindegyik] pszichotikus megbetegedésben szenvedő embernek meg kell küzdenie az előítéletekkel. Ezt megelőzhetjük azzal, ha néhány *kiválasztott* személynek érthetően elmagyarázzuk a tüneteket.



- **A stigmatizáció** az egyes személyek/csoportok megbélyegzése a nekik tulajdonított negatív tulajdonságok alapján
- Ez a valóságtartalom kritikus felülvizsgálata nélkül történik
- A stigmatizáció az egyén leértékeléséhez és kirekesztéséhez vezethet

A stigmatizáció következményei:

- A pszichózis illetve a szkizofrénia fogalmáról számos emberben hamis elképzelések élnek.
- A média eltorzított ábrázolásai révén a betegségtől érintetteket néha (tévesen) általánosan veszélyesnek és kiszámíthatatlannak címkézik („ha egyet ismeresz, az összeset ismered”).

Ahhoz, hogy csökkentsük a megbélyegzettséget, megfelelő kép kialakítására kell törekednünk a szkizofréniaiban/ pszichotikus zavarokban szenvedő személyekről!



Mit tehetünk?

Gyűjtsünk információkat & kommunikáljunk az adott zavarral kapcsolatos tapasztalatainkról!

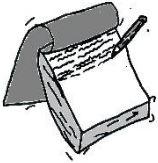
Hogyan beszéljek a betegségemről?

Javaslat: ahelyett, hogy a diagnózist közölné, magyarázza el az egyes tüneteket!

- Ha nem ismeri ki magát igazán jól az embereket illetően, tanácsos lehet inkább nagyjából körülírni a tüneteit, ahelyett, hogy a betegség nevét (szkizofrénia, pszichózis) közölné, ami sok mindenkiben félreértéseket válthat ki. Pl. „Szinte mindenki ismeri

azt az érzést, mikor úgy tűnik, hogy mások árgus szemekkel figyelnek például a buszon vagy az utcán. Nálam is így volt ez, csak talán még rosszabb formában és hosszabb ideig is tartott. Azonban tettem ellene és így ritkábban fog el ez az érzés.”

- Válgjon Ön is betegsége szakértőjévé, hiszen így könnyebben magyarázhatja el másoknak, milyen problémáról is van szó!



Gyűjtsön össze néhány ötletet arról, hogyan lehetne a legjobban beszélni a betegség főbb tüneteiről:

Tünet:	Javaslat:
<i>Hallucinációk</i>	
<i>Téveszmék</i>	
Nem specifikus tünetek, mint a <i>depresszió, beszédzavarok és koncentrációs nehézségek</i>	



Tanulási célok:

Ahhoz, hogy megelőzzük az előítéletek és a stigmatizáció kialakulását, fontos, hogy megfelelő módon beszéljünk másoknak a betegségről.

- A pszichés zavarok igen gyakoriak.
- Senki nem kötelezi Önt arra, hogy megossza másokkal a betegségét!
- Olyan emberekkel, akiket nem ismer elég jól, inkább ne beszéljen a betegségről.
- Az Önhöz közel álló személyek beavatása azonban fontos lehet (pl. támogatás, a visszaesés megelőzése).
- Tanácsos inkább a tüneteket elmagyarázni, mint (a könnyen félreértelmezhető) diagnózist közölni.