

Dobrodošli na

# **Metakognitivni trening za depresiju (D-MKT)**

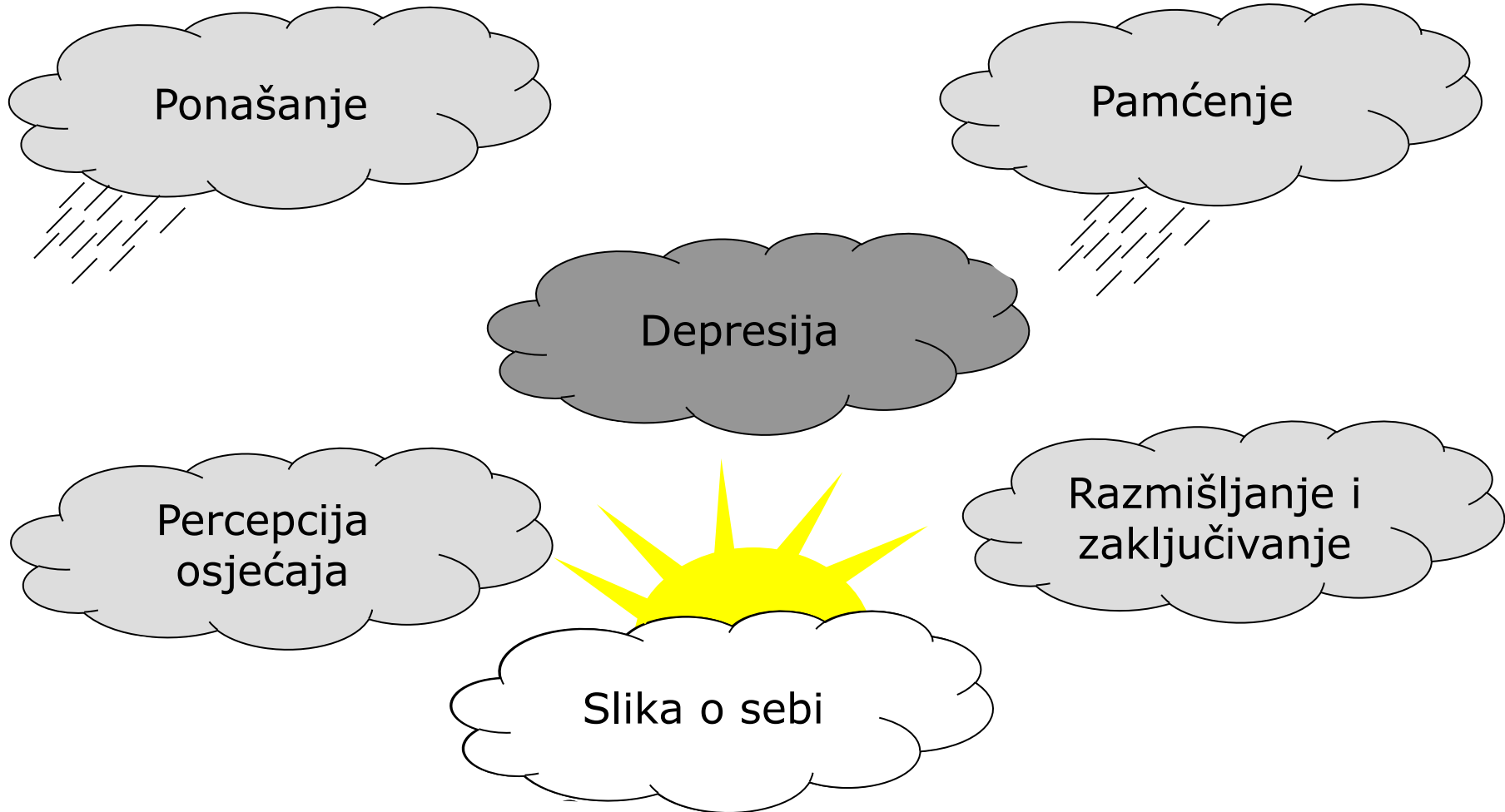
12/15

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz & Jaksic;  
ljelinek@uke.de

# D-MKT: Pozicija sa satelita



# Današnja tema



D-MKT tema:



**Slika o sebi**

# Slika o sebi: što je to?

Potreck-Rose, 2006



# Slika o sebi: što je to?

Potreck-Rose, 2006

- *Vrijednost koju neka osoba samoj sebi pripiše.*



# Slika o sebi: što je to?

Potreck-Rose, 2006

- *Vrijednost* koju neka osoba *samoj sebi* pripiše.
- *Subjektivna* procjena samog sebe.



# Slika o sebi: što je to?

Potreck-Rose, 2006

- *Vrijednost* koju neka osoba *samoj sebi* pripiše.
- *Subjektivna* procjena samog sebe.
- Nije povezano s mišljenjima drugih ljudi o vama.





# Koje su osobine ljudi s visokim samopoštovanjem?

- Glas: ???
- Mimika/Gestikulacija: ???
- Držanje: ???



# Izvana opažljive

- Glas: jasan, artikuliran, prikladne glasnoće
- Mimika/Gestikulacija: kontakt očima, gestikulacije za isticanje glavnih argumenata
- Držanje: uspravno



# Nisu izravno opažljive



# Nisu izravno opažljive

- Sigurnost u vlastite sposobnosti.



# Nisu izravno opažljive

- Sigurnost u vlastite sposobnosti.
- Prihvatanje pogreški ili neuspjeha (bez omalovažavanja sebe).



# Nisu izravno opažljive

- Sigurnost u vlastite sposobnosti.
- Prihvatanje pogreški ili neuspjeha (bez omalovažavanje sebe).
- Introspektivnost, spremnost na učenje (također iz pogreški/neuspjeha).



# Nisu izravno opažljive

- Sigurnost u vlastite sposobnosti.
- Prihvatanje pogreški ili neuspjeha (bez omalovažavanje sebe).
- Introspektivnost, spremnost na učenje (također iz pogreški/neuspjeha).
- Pozitivni stavovi prema sebi, primjerice, pohvaljivanje sebe nakon nekog uspjeha.



# Izvori slike o sebi

prilagođeno od Potreck-Rose & Jacob, 2003





# Izvori slike o sebi

prilagođeno od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- Slika o sebi nije konstantna, može se mijenjati kroz različite aktivnosti.



# Izvori slike o sebi

prilagođeno od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- Slika o sebi nije konstantna, može se mijenjati kroz različite aktivnosti.
- Ključno je obraćamo li pozornost samo na svoje slabosti ("prazne police") ili i na svoje snage i sposobnosti ("popunjene police").



# Osobe s lošom slikom o sebi...

prilagođeno od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... sklone su obraćati pažnju na područja života u kojima se smatraju "gubitnicima".



Neuspjeh!

# Osobe s lošom slikom o sebi...

prilagođeno od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... sklone su obraćati pažnju na područja života u kojima se smatraju "gubitnicima".
- ... sklone su davati globalne procjene o vlastitoj vrijednosti ("Ja sam bezvrijedan").



# Osobe s lošom slikom o sebi...

prilagođeno od Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... sklone su obraćati pažnju na područja života u kojima se smatraju "gubitnicima".
- ... sklone su davati globalne procjene o vlastitoj vrijednosti ("Ja sam bezvrijedan").
- ... ne razlikuju cjelovitu osobu od ponašanja (nešto je pogrešno = neuspjeh).



Neuspjeh!

# Bez susprezanja...

prilagođeno od Potreck-Rose & Jacob, 2003

*Dobar slušač; sjeti se rođendana; sklon podupiranju drugih; pošten...*

**Odnosi**

*Ne može uhvatiti lopticu; ne može daleko baciti; dobar plesač koji uživa u tome ...*

*Uzeo "krivi" posao; trenutno nezaposlen...*

**Posao**

**Sport**

*Dobar u uređivanju tuđih stanova; uživa u kuhanju za druge...*

*Zadovoljan visinom i crtama lica; nezadovoljan težinom...*

**Izgled**

**Slobodno vrijeme**

*Pouzdan član orkestra; dobar osjećaj za ritam...*

**Hobiji**



# Bez susprezanja...

prilagođeno od Potreck-Rose & Jacob, 2003



Kojim područjima bi mogli dati više pozornosti?  
Koje "izgubljene snage" bi mogli pronaći?



Ne zaboravite na svoje snage  
Kako se podsjetiti





# Ne zaboravite na svoje snage

## Kako se podsjetiti

Pretpostavka koja bi to mogla otežati:  
"Nemojte sami sebe hvaliti!"



# Ne zaboravite na svoje snage

## Kako se podsjetiti

### 1. Promislite o vlastitim snagama:

*U čemu sam bio uspješan? Zbog čega sam dobivao pohvale? Što se drugima sviđa kod mene? U čemu sam već postigao uspjeh? Npr. vješt sam u popravljaju stvari ...*



# Ne zaboravite na svoje snage

## Kako se podsjetiti

### 1. Promislite o vlastitim snagama:

*U čemu sam bio uspješan? Zbog čega sam dobivao pohvale? Što se drugima sviđa kod mene? U čemu sam već postigao uspjeh? Npr. vješt sam u popravljaju stvari ...*

### 2. Zamislite konkretnu situaciju:

*Kada i gdje? Što sam točno učinio ili tko me je pohvalio?*

*Npr. Prošli tjedan sam pomogao prijatelju urediti stan, to mu je puno značilo ...*



# Ne zaboravite na svoje snage

## Kako se podsjetiti

### 1. Promislite o vlastitim snagama:

*U čemu sam bio uspješan? Zbog čega sam dobivao pohvale? Što se drugima sviđa kod mene? U čemu sam već postigao uspjeh? Npr. vješt sam u popravljajući stvari ...*

### 2. Zamislite konkretnu situaciju:

*Kada i gdje? Što sam točno učinio ili tko me je pohvalio?*

*Npr. Prošli tjedan sam pomogao prijatelju urediti stan, to mu je puno značilo ...*

### 3. Zapišite na papir!

*Redovito zapisujte i proširujte tu listu. U kriznim trenucima, pročitajte ju (npr. kad se osjećate bezvrijedno).*

*Npr. Pišite o trenucima kada Vam sve ide od ruke ili kad ste primili kompliment.*

# Uspoređivanje s drugima

# Uspoređivanje s drugima

Uspoređujete li se često s drugima?

Ako da, s kim?

Kakvi ispadnete u tim usporedbama?

# Uspoređivanje s drugima

Potreck-Rose, 2006

Automatski i bez da to opazimo, uspoređujemo se s drugima. To je normalno.

S kim i u kojim područjima života se uspoređujemo može utjecati na našu sliku o sebi:



- Ako prilikom uspoređivanja uvijek ispadnete lošiji, zbog nerealnog "ideala" ili neadekvatne usporedbe, Vaša slika o sebi se narušava.

# Primjeri neadekvatnih usporedbi?

Potreck-Rose, 2006

- Mlade djevojke koje se uspoređuju s modelima iz časopisa (modeli imaju privatne trenere, profesionalnu šminku, programe za uljepšavanje fotografija, itd.).



# Primjeri neadekvatnih usporedbi?

Potreck-Rose, 2006

- Mlade djevojke koje se uspoređuju s modelima iz časopisa (modeli imaju privatne trenere, profesionalnu šminku, programe za uljepšavanje fotografija, itd.).
- Zaposlenici koji svoja postignuća uspoređuju s osnivačem kompanije (više radnog iskustva, različito obrazovanje, itd.).

# Primjeri neadekvatnih usporedbi?

Potreck-Rose, 2006

- Mlade djevojke koje se uspoređuju s modelima iz časopisa (modeli imaju privatne trenere, profesionalnu šminku, programe za uljepšavanje fotografija, itd.).
- Zaposlenici koji svoja postignuća uspoređuju s osnivačem kompanije (više radnog iskustva, različito obrazovanje, itd.).
- Dodatno: uzmite u obzir sva područja života kada procjenjujete nečiju naizgled "savršenu" biografiju ...

# Što ovih 5 osoba ima zajedničko?

Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carry  
Amy Winehouse  
David Beckham

???



# Što ovih 5 osoba ima zajedničko?



Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carry  
Amy Winehouse  
David Beckham



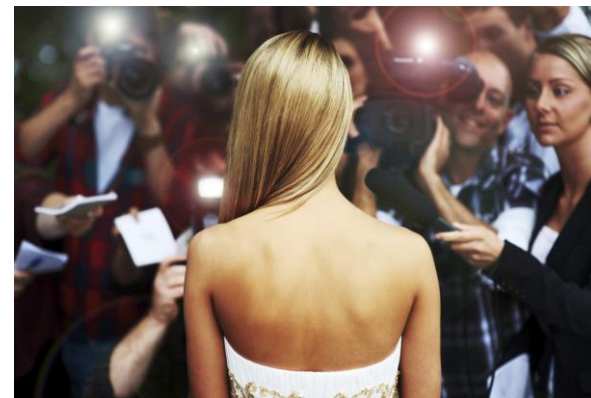
... slavni, bogati, privlačni, uspješni???



# Što ovih 5 osoba ima zajedničko?



Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carry  
Amy Winehouse  
David Beckham



... slavni, bogati, privlačni, uspješni???

**ALI:** Svaka ova slavna osoba je imala neke psihičke probleme.



# „Savršeni život...?“

**Robbie Williams** je postao slavan kao član benda "Take That", koji je s vremenom napustio zbog problema s drogom. Kasnije, započeo je uspješnu solo karijeru. U veljači 2007. godine, zaprimljen je na kliniku zbog ovisnosti o tabletama i depresije.

Slavni model i glumica **Marilyn Monroe** patila je od problema s drogom i alkoholom kroz čitavu svoju karijeru. Na kraju, s 36 godina, umrla je od predoziranja tabletama za spavanje.

Komičar i glumac **Jim Carrey** dugo je patio od teške depresije. Na početku, antidepresivni lijekovi pomogli su mu da se izvuče iz loših faza. Danas više ne uzima lijekove i koristi druge uspješne strategije (npr. zdrava prehrana, psihoterapija) za borbu protiv depresije.

S 18 godina, britanska pjevačica i spisateljica **Amy Winehouse** započela je uspješnu glazbenu karijeru. Zbog "potpune iscrpljenosti" i konzumacije droge, doživjela je "živčani slom" i morala je otkazati nekoliko koncerata u 2007. godini. Također je patila od anoreksije i bulimije. Umrla je od trovanja alkoholom.

Britanska nogometna zvijezda **David Beckham** boluje od opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Jako mu teško pada kad nešto u okolini nije pravilno ili simetrično posloženo. U jednom intervjuu, Beckham je izjavio kako zbog toga često gubi vrijeme i doživljava probleme u odnosima s ljudima.



# Savršenstvo – pretjerano visok standard?



# Savršenstvo – pretjerano visok standard?

- "Ne smijem počinuti pogrešku."





# Savršenstvo – pretjerano visok standard?

- "Ne smijem počinuti pogrešku."
- Čak i za vrijeme repetitivnog posla, visina pogreške od 5% je normalna. Griješiti je ljudski!



# Savršenstvo – pretjerano visok standard?

- "Ne smijem počinuti pogrešku."
  - Čak i za vrijeme repetitivnog posla, visina pogreške od 5% je normalna. Griješiti je ljudski!
- Težnja za savršenstvom može rezultirati u osjećajima tuge i tjeskobe.



# Savršenstvo – pretjerano visok standard?

- "Ne smijem počinuti pogrešku."
  - Čak i za vrijeme repetitivnog posla, visina pogreške od 5% je normalna. Griješiti je ljudski!
- Težnja za savršenstvom može rezultirati u osjećajima tuge i tjeskobe.
  - Mnogi koncertni glazbenici, od kojih se očekivalo savršenstvo, razvili su anksiozne poremećaje zbog straha od neuspjeha.



# Savjeti za unaprijeđenje raspoloženja i slike o sebi

**???**



# Savjeti za unaprijeđenje raspoloženja i slike o sebi

➤ Dnevnik sreće: Svaku večer zapišite dobre stvari iz tog dana. Promislite o njima.



➤ Prihvatite komplimente i zapišite ih ukratko kako bi im se mogli vratiti u teškim trenucima (kao rezerva!).

➤ Ono što zapišemo na papir često je točnije od sjećanja, koja u vrijeme teških trenutaka mogu biti nepouzdana i neprecizna.



# Savjeti za unaprijeđenje raspoloženja i slike o sebi

- Pozitivne aktivnosti: Činite stvari koje Vam koriste – ako je moguće, s drugim ljudima (npr. pogledajte film, odite na kavu s prijateljima).
- Fizičke aktivnosti (barem 20 minuta) – bez mučenja – po mogućnosti kardio vježbe poput hodanja ili trčanja.
- Slušajte omiljenu muziku za dobro raspoloženje!



# Slika o sebi

## Što smo naučili



# Slika o sebi

## Što smo naučili

- Slika o sebi je vrijednost koju osoba pridaje *sebi*.





# Slika o sebi

## Što smo naučili

- Slika o sebi je vrijednost koju osoba pridaje *sebi*.
- Uzmite u obzir sliku o sebi u različitim područjima života (posao, slobodno vrijeme, odnosi, itd.) i ojačajte ih!



# Slika o sebi

## Što smo naučili

- Slika o sebi je vrijednost koju osoba pridaje *sebi*.
- Uzmite u obzir sliku o sebi u različitim područjima života (posao, slobodno vrijeme, odnosi, itd.) i ojačajte ih!
- Pronađite zaboravljene snage i radite na uravnoteženoj slici o sebi, primjerice pomoću dnevnika sreće.



# Slika o sebi

## Što smo naučili

- Slika o sebi je vrijednost koju osoba pridaje *sebi*.
- Uzmite u obzir sliku o sebi u različitim područjima života (posao, slobodno vrijeme, odnosi, itd.) i ojačajte ih!
- Pronađite zaboravljene snage i radite na uravnoteženoj slici o sebi, primjerice pomoću dnevnika sreće.
- Kada se uspoređujete s drugima, budite pošteni! Nemojte se uspoređivati sa zvijezdama (iako, kao što smo vidjeli, van očiju javnosti ove osobe nisu toliko savršene niti sretno).



# Domaća zadaća:

## Priča o jednom grofu...

... postao je jako, jako star jer je uživao u životu, "par excellence." Nikada nije napuštao kuću bez tuceta plodova graha u svom džepu. Nije ih žvakao. Uzeo ih je kako bi mogao još svjesnije primjetiti pozitivna iskustva iz dana te ih izbrojati. Za svaki pozitivan trenutak u danu koji je doživio – primjerice, prijateljski razgovor na ulici, ženin smijeh, ukusna hrana, dobra cigara, sjenovito mjesto po vrućini, časa kvalitetnog vina – za sve što mu je godilo osjetilima, premjestio je grah iz desnog u lijevi džep. Ponekad je premjestio dva ili tri graha u isto vrijeme.

U večernjim satima, sjeo bi u dnevni boravak i prebrojao plodove graha u lijevom džepu. Slavio je ovih nekoliko minuta. Na ovaj način, prisjećao se svih ugodnih trenutaka iz tog dana i to ga je činilo sretnim. Čak i u danima kad bi izbrojao samo jedan grah, taj dan mu je bio uspješan – imalo je smisla živjeti.

**Hvala!**

