

Hogyan kapcsolódik az önértékelés a depresszióhoz?

- Sok depressziós személy számol be alacsony önértékelésről.

Az alacsony önértékelésű személyek ...

- hajlamosak csak az "üres polcokra" figyelni, ami révén azonban "csődtömegnek" élhetik meg magukat
- hajlamosak általánosítani önmaguk megítélése során ("értéktelen vagyok")
- alig tesznek különbséget a személy egésze és a viselkedése között (valami nem sikerült = csődtömeg)

Önértékelés**Mit jelent az önértékelés?**

- Az az **érték**, amelyet a személy **önmagához** rendel
- Az önérték szubjektív
- Független attól, hogy mások hogyan ítélik meg Önt

Melyek a magas önértékelésű személyek ismertetőjegyei?**Közvetlenül megfigyelhető:**

- Hang: tiszta, jól érthető, megfelelő hangerő
- Mimika/gesztusok: szemkontaktus; gesztusok használata a lényeg hangsúlyozására
- Testtartás: egyenes, kihúzott, laza

Közvetlenül nem megfigyelhető:

- Saját képességekbe vetett bizalom
- A hibák és kudarcok elfogadása (anélkül, hogy leértékelnék önmagunkat)
- Saját személyünkre való reflektálás képessége, tanulásra való nyitottság (akár a hibákból is)
- Önmagunkhoz való pozitív hozzáállás, pl. önmagunk megdicsérése sikerek esetén

Az önértékelés forrásai

- Az önértékelés mértéke nem állandó; különböző területeket illetően eltérő lehet
- A leglényegesebb az, hogy vajon csak a gyengeségeinkre koncentrálnunk vagy az erősségeinkre és készségeinkre is?

Másokkal összehasonlítva

- Gyorsan és észrevétlenül hasonlítjuk magunkat össze másokkal. Mindez normális. Az, hogy kivel és milyen területen hasonlítjuk össze magunkat, befolyásolhatja önértékelésünket:

- Ha az összehasonlítás során mindig "Ön húzza a rövidebbet"- mivel ami ideális lenne, az elérhetetlen, vagy mivel az összehasonlítás nem méltányos- az önértékelése csorbát fog szenvedni.

Észben tartani az erősségeinket – Hogyan találhatok rá az elveszett kincseimre?

Tippek a hangulat és az önértékelés javításához:

- Örömnapló: Minden este jegyezze fel azokat a dolgokat, amelyek jól sikerültek! Idézza fel őket gondolatban!
- Fogadja el a dicséretek és a lehető legrövidebben jegyezze fel őket, hogy a nehéz időszakokban elő tudja venni (mint egy tartalékot)! Azért, mert:
 - Azok a dolgok, amelyek papírra vannak vetve, gyakran realitásabbnak tűnnek, mint a pusztán emlékek, melyek rossz hangulatban nem érhetőek el megbízhatóan és pontatlanok lehetnek.
- Pozitív tevékenységek: Végezzen olyan tevékenységeket, melyek jó hatással vannak Önre- lehetőség szerint más személyekkel együtt (pl. nézzenek meg egy filmet, menjenek el kávézni vagy sétálni)!
- Végezzen fizikai aktivitást (legalább 20 perc) – ami nem kínszenvedés. Lehetőleg kardió gyakorlatokat erőnléti gyakorlatokkal kombinálva.
- Hallgassa meg a kedvenc, jó hangulatú zenéjét!
- Használja a COGITO applikációt!

Személyes sorvezető

A következő oldalakon olyan konkrét gyakorlatokat fogunk javasolni Önnek, melyeket az önértékelése erősítésére alkalmazhat.

(1) Észben tartani az erősségeinket:

Miben vagyok ügyes? Mivel kapcsolatban kaptam dicséretek? Mi az, amiben már most sikeres vagyok?

Példa

"Jó a kézügyességem, és jó sofőr vagyok."

Melyek az Ön erősségei?

Képzeld el egy konkrét szituációt: Hol és mikor? Pontosan mit csináltam akkor, és ki volt az, aki megerősített?

Példa

“Tegnap ügyesen segítettem egy barátomnak a lakásfelújításban. Ez neki nagy segítség volt. Leparkoltam a barátom autóját egy nagyon szűk parkolóhelyre.”

Az Ön által megtapasztalt helyzetben: Hol és mikor sikerült sikeresen megoldania a helyzetet? Pontosan mit csinált akkor? Ki volt az, aki megerősítette abban, hogy ügyes volt?

(2) Írja le, ha valami jól sikerült, vagy ha dicséretet kapott érte! A következő történet segíthet ebben:

Egy gróf története, ...

... aki nagyon-nagyon megöregedett, mivel igazán élvezte az életet. Soha nem hagyta el a házát anélkül, hogy egy maréknyi bab ne lett volna a zsebében. Nem azért csinálta ezt, hogy elrágcsálhassa ezeket a babokat. Nem! Azért hordozta magával őket, hogy jobban észre tudja venni és számon tudja tartani a nap folyamán történt csodálatos dolgokat.

Minden pozitív pillanatot követően, amit a nap során megtapasztalt – például egy barátságos beszélgetés az utcán, felesége mosolya, egy finom étel, egy jó szivar, egy árnyékos hely a déli kárikulában, egy pohár jó bor –, és minden olyan dolog után, ami kellemesen hatott az érzékeire, áthelyezett egy babszemet a jobb kabátzsebéből a bal kabátzsebébe. Időnként két-három babot is átrakott egyszerre.

Esténként, otthon ülve, megszámolta a bal kabátzsebében lévő babokat. Megünnepelte ezeket a percekét. Így emlékeztette magát arra, hogy hány kellemes pillanatot tapasztalt meg aznap, és ez boldoggá tette. És még azok a napok is, amikor csak egy babot tudott megszámolni, sikeres napok voltak – ezekért megéri élni!

(Ismeretlen)

A következő héten próbáljon meg minden apró pozitív élmény esetén egy babszemet a jobb zsebéből a bal zsebébe tenni. Este próbálja meg

felidézni, mit is jelentenek ezek a babok, és jegyezze fel azokat a naplójába.

(3) Képzeld el az önértékelését úgy, mint egy könyvszekrényt, aminek az egyes polcai különböző mértékben vannak megtöltve ...

- Vannak olyan polcai is, amelyekre már régóta nem gondolt? Töltsd ki az alábbi képen látható polcokat az élete egyes területei mentén!

Szabadidő		Hobbi
Munka		Sport
Megjelenés		Kapcsolatok

- Vannak olyan polcok, melyek üresnek tűnnek? Próbáljon meg elgondolkodni azon, hogy vajon lehetne-e ezt egy másik perspektívából is szemlélni?

Példa

“A polcaim elég üresek. Csak ideiglenes munkám van és nem is keresek sokat.”

Melyik polc tűnik különösen üresnek?

Példa

Hogyan lehetne kiegyensúlyozottabban értékelni az életnek ezt a területét?

“Ettől a munkától nem gazdagszom meg, de a kollégáimtól sok megbecsülést kapok és örömmel végzem a feladataimat.”

Hogyan lehetne kiegyensúlyozottabban értékelni az életnek ezt a területét az Ön esetében?

Ha van olyan polc, amelyről úgy érzi, hogy régen tele volt, de most már nem, van-e elképzelése arról, hogyan tölthetné fel újra? Pontosan mit tenne, hogy ez megtörténjen?

Példa

“Régen szerettem futni. Most már képtelen vagyok magamtól motivációt találni rá. Holnap megkérdezem, hogy a sportklubunknak van-e olyan haladó futó vagy gyalogló csoportja, amelyhez csatlakozhatok.”

El szeretném kezdeni (megint):

(4) A méltánytalan összehasonlítások elkerülése

Figyeljen oda azokra a helyzetekre, amikor úgy hasonlítja össze magát másokkal, hogy az összehasonlítás végül Önt rossz színben tünteti fel!

Példa

“XY nevű ismerősömhöz képest én abszolút nyápic vagyok, ha sportokról van szó. Kínos lenne vele együtt sportolni.”

Az Ön által tett méltánytalan összehasonlítás:

Milyen következményei vannak a nem méltányos összehasonlításnak a hangulatára és tevékenységeire nézve?

Példa

“Alkalmatlannak érzem magam és szégyellem magam mások előtt. Határozottan visszautasítom az ajánlatot, hogy vele eddzek.”

Az Ön által tapasztalt helyzetben milyen következményei vannak a nem méltányos összehasonlításnak a hangulatára és tevékenységeire nézve?

El tud képzelni olyan összehasonlítást is, amelyből jobban “jönne ki”?

Példa

“A barátom, XY, velem egy időben kezdte el ezt a sportot. Vannak olyan gyakorlatok, amelyeket én csinálok jobban, és vannak olyanok, amelyek neki “fekszenek” jobban”.

El tud képzelni az Ön által tapasztalt helyzetben olyan összehasonlítást is, amelyből jobban “jönne ki”?

Milyen következményekkel jár ez az újfajta összehasonlítás a hangulatára és a tevékenységeire nézve?

Példa

“Biztosnak érzem magam a dolgomban, és látom a javulást, amit a barátommal elértünk. Szívesen edzenék vele gyakrabban!”

Milyen következményekkel jár ez az újfajta összehasonlítás az Ön által tapasztalt helyzetben a hangulatára és a tevékenységeire nézve?

További gyakorlatok

Nem baj, ha a következő gyakorlatokat nem hajtja végre azonnal. Elteheti őket későbbre is, például akkorra, amikor végez a tréninggel.

(1) Van valami, amit mindig is ki szeretett volna próbálni?

Próbálja meg tovább javítani az önértékelését úgy, hogy folytatja a polcok feltöltését:

Példa

“Vasárnap délután mindig sok szabadidőm van. Nemrég olvastam az újságban, hogy a helyi állatmenhely olyan személyeket keres, akik szívesen töltenék az idejüket kutyákkal. Mivel szeretem a kutyákat, a vasárnapomat kutyasétáltatással fogom tölteni. Nekem az szórakozást jelent, megtölthetem a “szabadidő” polcomat is és közben jótékonykodhatok is.”

Ön mit szeretne kipróbálni?

(2) Tökéletesség – túl magas mérce? Apró hibákkal szerzett tapasztalatok.

Kövessen el szándékosan egy kis hibát, és hasonlítsa össze a félelmetesnek tűnő következményeket a tényleges következményekkel!

Példa

“Rosszul megkötött nyakkendővel megyek munkába.”

Ön mit szeretne kipróbálni?

Példa**Félelmetes/várt következmény:**

“Mindenki észre fogja venni a hibámat! Mindenki nevetni fog rajtam, és a főnököm is le fog szólni (‘Nem vagy már gyerek!’).”

Ön mitől fél?

Példa**Tényleges következmény:**

“Senki nem vette észre. Egy idősebb kolléganő mosolygott rajta, azt mondta, a férjére emlékeztetem.”

Mi az Ön tapasztalata?

Összegzés**Szempontok a tanuláshoz- összefoglalás:**

- Az önértékelés azt az értéket jelenti, amit egy személy önmagának tulajdonít.
- Igyekezzen figyelembe venni önértékelésének azon aspektusait is, melyek különböző életterületekhez kapcsolódnak (munka, szabadidő, kapcsolatok, stb.), és erősítse meg ezeket!
- Keresse meg elfeledett erősségeit és trenírozza magát egy kiegyensúlyozottabb önkép elérésére, például egy örömnapló vezetésével.
- Amikor összehasonlítja magát másokkal, próbáljon méltányos lenni önmagával szemben! Ne hasonlítsa magát össze hírességekkel (vagy látszólag tökéletes ismerősökkel)!

Megjegyzések

Nyitva maradt kérdések, felmerülő problémák, vagy tapasztalatok, melyekről szeretne a következő ülésen beszámolni:

Egyéb megjegyzések:
