

Domaća zadaća i sažetak Trening modula 1

- **Atribucija – okrivljavanje drugih i pripisivanje zasluga** •

Atribucija = zaključivanje o uzrocima događaja (npr. okrivljavanje drugih i pripisivanje zasluga sebi)

Zašto mi ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da su mnogi depresivni pojedinci [ali ne svi!]:



- skloni sebe okrivljavati za neuspjeh i negativne događaje
- skloniji zasluge za uspjeh pripisivati sretnim okolnostima nego sebi

Ovo može dovesti do niskog samopoštovanja!

Istraživanja pokazuju da su mnogi ljudi [ali ne svi!] sa sumanutim uvjerenjima:



- skloni okrivljavati druge za neuspjeh i negativne događaje
- ponekad skloni vjerovati da su svi događaji izvan njihove kontrole

Osobito prvi stil (okrivljavanje drugih) može dovesti do problema u međuljudskim odnosima!

Primjer pogrešnog pripisivanja uzroka:



Klara često pada.
Vlastito vjerovanje: To je uzrokovao njen ujak šaljući signale kroz elektrode u nenoj glavi
Što se stvarno dogodilo!: Ana ima ozbiljnu neurološku bolest (multipla skleroza).

Često previđamo da isti događaj može imati vrlo različite uzroke.

Primjer:

Dobar prijatelj te ne sluša dok pričaš. Koji uzroci su mogli doprinijeti ovoj situaciji?

...osobni	<ul style="list-style-type: none">▪ Dosadan sam▪ Nerazumljivo pričam
...drugi	<ul style="list-style-type: none">▪ On je nepristojan▪ Možda ima nekih problema
...situacija ili slučajnost	<ul style="list-style-type: none">▪ Radio glasno svira▪ Prijatelja ometa zvonjava mobitela

Kao što je već pokazano, u pozadini događaja mogu biti vrlo različiti uzroci. Štoviše, u većini slučajeva do određene situacije dovodi kombinacija nekoliko uzroka. Usprkos tome, mnogi ljudi smatraju važnim samo jedan aspekt (npr. okrivljuju druge umjesto sebe i obratno).

Depresivni stil pripisivanja uzroka:

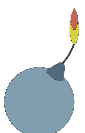
- osoba se osjeća potpuno odgovornom za negativne događaje (npr. pad na ispitu = 'Ja sam glup').
- Istovremeno, pozitivne događaje pripisuje sreći ili slučajnosti, drugima, ili pak sumnja u povoljnost događaja ('To može učiniti svatko').



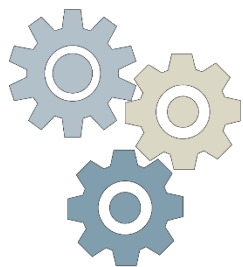
Nedostatak: nisko samopouzdanje **I**, ako ode u krajnost, dovodi do nerealne procjene situacija.

Sumanuti stil pripisivanja uzroka:

Drugi su odgovorni za negativne događaje (npr. pad na ispitu = 'ispitivač je bio nepravedan'; odbijanje na natječaju za posao = 'nisu me voljeli od početka'). Istovremeno, pozitivne događaje pripisuje isključivo sebi ('Ja sam najbolji').



Nedostatak: podizanje samopouzdanja **ALI**, ako ode u krajnost, dovodi do nerealistične procjene situacija. Štoviše, ovakav pogled na svijet može iritirati druge ljude ('žrtveno janje') i dovesti do sukoba.



Domaća zadaća i sažetak Trening modula 2 i 7

• Prebrzo zaključivanje •

Zašto mi ovo radimo?



Istraživanja pokazuju da mnogi ljudi koji boluju sa psihozom [ali ne svi!] donose odluke na temelju premalo informacija. Ovakav stil donošenja odluka može lako dovesti do pogrešaka. Stoga, treba biti skloniji opreznijem stilu donošenja odluka koji uključuje temeljito razmatranje svih dostupnih informacija.

Mnogi ljudi koji boluju od psihoze [ali ne svi!] imaju izmijenjenu percepciju stvarnosti. Skloni su interpretacijama koje bi većina drugih ljudi zanemarila.

Primjer prebrzog zaključivanja:



Na jednom društvenom događaju, Igor tvrdi da je on budući kralj Njemačke. Okolnosti: Igor je pronašao figuru kralja s krunom u 'Kinder-jajetu'. Ali!: On nije 'plave' krvi, monarhija je u Njemačkoj odavno ukinuta; ali povrh svega: Sadržaj 'Kinder-jajeta ne može se smatrati pouzdanim dokazom!

Donosimo procjene na temelju vrlo složenim informacija iz naše okoline. Često donosimo zaključke bez 100% pouzdanih dokaza.

- **Razlozi/prednosti:** ušteda vremena, osjećaj sigurnosti, dojam odlučnosti i kompetentnosti u očima drugih ('Pogrešna odluka je bolja nego nikakva odluka')



Nedostaci: rizik od donošenja netočnih i opasnih odluka...

Zlatna sredina bi trebala biti između:

- donošenja brzopletnih odluka (rizik: loša, netočna ili opasna odluka)
- pretjerane preciznosti (nedostatak: gubitak vremena)

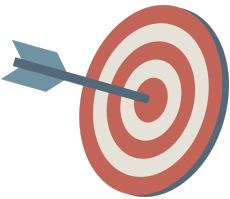
Bez 100%-tnih dokaza – ali nema razloga za sumnju



- malen lepršavi objekt na nebu: ptica!
- dim izlazi iz prozora. Vatra? Vjerojatno, kaže se: 'Nema dima bez vatre'

Ali:

- Muškarac mrmlja: je li pijan?
 - Promotrite ga pažljivo: izlazi li iz kafića ili smrdi po alkoholu? Muškarac možda pati od poremećaja govora nakon moždanog udara, ili ima govornu manu.
- ne treba donositi brzoplete zaključke (npr. pokazati gađenje)



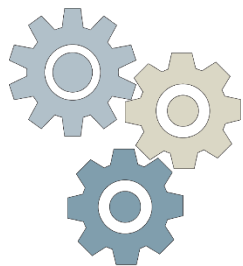
Što smo naučili:

- Kada su zaključci važni, bolje je izbjegavati nagle odluke i uzeti u obzir sve važne informacije ('bolje spriječiti nego liječiti').
- Stoga, tražite što je moguće više informacija i razmjenjujte mišljenja s drugima, pogotovo ako su odluke ozbiljne (npr. osjećaj da Vas susjed uhodi -> nemojte odmah napasti tobožnje neprijatelje!).
- Kod nevažnih događaja možete odlučivati brže (npr. biranje vrste jogurta ili kolača, brojeva na listiću lota...).
- Ljudski je griješiti – prihvatite mogućnost da niste uvijek u pravu!

Dvojba može biti neugodan osjećaj ali često nas čuva od ozbiljnih pogrešaka:

Život je često složen i ponekad je teško uzeti u obzir sve informacije odjednom. Međutim, vrlo je važno da ne činimo suprotno i ne žurimo sa zaključcima. Osobito u kompleksnim situacijama, kada se pojedine informacije mogu lako previdjeti, nije korisno biti previše uvjeren u svoju početnu prosudbu.

Omogućite si dovoljno vremena za prikupljanje više informacija i pitajte za mišljenje osobe kojima vjerujete. Pokušajte problem sagledati iz različitih perspektiva (koji su argumenti "za" a koji "protiv"?). Ovo može izazvati neugodan doživljaj dvojbe i neodlučnosti, ali pomaže nam da steknemo realniji uvid u situaciju i spriječava nas u donošenju netočnih zaključaka. Na taj način možemo dugoročno smanjiti negativne emocije poput straha i osjećaja ugroženosti.



Domaća zadaća i sažetak Trening modula 3 • Mijenjanje uvjerenja •

Zašto mi ovo radimo?



Istraživanja pokazuju da mnogi ljudi sa psihozom [ali ne svi!] ustraju u svojim uvjerenjima ili mišljenjima o nekom događaju, čak i kad se suoče s proturječnim informacijama.

Ovo može izazvati poteškoće u međuljudskim odnosima i onemogućiti zdrav, realističan pogled na okolinu.

Primjer krutosti mišljenja:

Lidija reže gume na autu svoje kolegice!

Okolnosti: Lidija se osjeća zlostavljano od drugih.

Ali!: Iako su neke kolege ružno govorile o Lidiji, ona ih je sve stavila u isti koš i potpuno se uvukla u svoju teoriju zavjere. Zanimarila je da su neke kolege bile pravedne prema njoj.

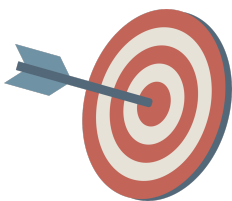
Ljudi su skloni čvrsto se držati prvih dojmova (npr. predrasude, stav 'prvi dojam = najbolji dojam')

Razlozi:

- Lijenost
- "potvrдна pristranost" (-> isključivo traženje dokaza u prilog vlastite teorije)
- Nepromišljenost
- olakšava snalaženje u složenom svijetu
- taština

Problemi:

- održavaju se pogrešne prosudbe (npr. rasne predrasude)
- dolazi do pogrešnih i pretjeranih generalizacija ("vidio si jednog ⇒ vidio si sve")
- nekome se može uskratiti druga prilika, iako ju zaslužuje

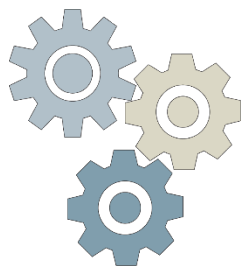


Što smo naučili:

Ponekad je ishod događaja drugačiji nego što smo očekivali: brzoplete odluke često vode pogrešnim zaključcima.

- Uvijek trebate razmotriti različita objašnjenja/pretpostavke i biti spremni promijeniti neodrživa uvjerenje.
- Tražite što više informacija kako biste provjerili svoje prosudbe.

Mijenjanje uvjerenja (navedite vlastite primjere)
Situacije u kojima sam morao promijeniti svoj prvi dojam/uvjerenje!
Primjer 1 u početku mi se nije svidjela osoba XY, djelovala je vrlo arogantno, ali nakon što sam ju bolje upoznao, pokazala se zaista dragom osobom.
Primjer 2 Nekoć sam mislio da su svi Azijati arogantni i bez smisla za humor. No, promijenio sam mišljenje kad sam upoznao vrlo duhovitog i otvorenog Azijca.
Primjer 3 nakon svoje bolesti, brinuo sam se da će me svi prijatelji napustiti, ali mnogi, poput Marka, ostali su uz mene.



Domaća zadaća i sažetak Trening modula 4 i 6 • Suosjećanje •

Zašto mi ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da mnogi [ali ne svi!] ljudi s psihijatrijskim poteškoćama (posebno psihozom) imaju sljedeće probleme:

- Poteškoće u zamjećivanju i procjenjivanju izraza lica drugih ljudi (npr. tuga, sreća)
- Poteškoće procjenjivanja motiva/budućih postupaka drugih ljudi na osnovi njihovog sadašnjeg ponašanja

Primjer pogrešne procjene socijalne situacije:

Kad je Petar otvorio prozor, susjeda je navukla svoje zastore.

Procjena: Ovo je njemu konačan dokaz da su se susjedi urotili protiv njega i da ga pokušavaju otjerati iz kuće.

Ali!: Ovo je mogla biti čista slučajnost ili pak susjeda nije bila odjevena pa nije htjela da ju se gleda.

Kako problemi s prepoznavanjem emocija drugih potiču pogrešne interpretacije za vrijeme psihoze – primjeri:

Osjećaji tjeskobe i panike sprječavaju objektivnu procjenu drugih ljudi ili situacija:

- Ne vjeruje se prijateljskim riječima podrške.
- Blagonakloni smiješak liječnika doživljava se kao podsmijeh.
- Nervozno lice putnika u autobusu pogrešno se tumači kao upozorenje (npr. nadolazeći napad).

Ponekad možemo precijeniti 'govor tijela' drugih ljudi (npr. češkanje nosa = laganje?; prekrižene ruke = arogancija?) ili nepromišljeno zaključiti o nečijim mislima ili namjerama. Često je potrebno upoznati nekoga bolje kako bi donosili točne zaključke. Govor tijela i prvi dojmovi situacija pružaju bitne informacije. Međutim, potrebno je prikupiti više informacija da se dobije puna slika.

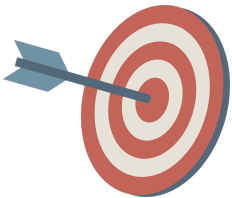
Što nam pomaže u procjeni ponašanja drugih ljudi?



Primjer: Osoba je prekrižila ruke.

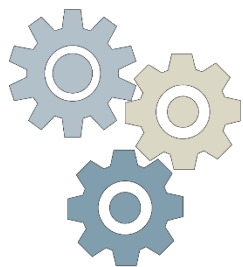
Zašto? arogancija, nesigurnost, možda joj je hladno?

- **prethodno znanje o osobi:** je li inače arogantna ili sramežljiva?
- **okruženje/situacija:** kada osoba prekriži ruke zimi, vjerojatno joj je hladno!
- **samoopažanje:** u kojim prilikama prekrižim ruke? (Oprez! Nemojte odmah po sebi zaključivati o drugima)
- **izraz lica:** izgleda li osoba ljuta ili prijateljski raspoložena itd.?



Što smo naučili:

- Čvrste zaključke o nekoj osobi trebamo donositi samo ako je dobro poznajemo ili ako smo imali prilike dobro ju promatrati.
- Izraz lica i geste važni su pokazatelji onoga što osoba osjeća, ali ponekad nas mogu i zavarati.
- Kad procjenjujemo neku složenu situaciju, neophodno je uzeti u obzir sve dostupne informacije.
- Što više informacija uzmemo u obzir, veća je šansa da ćemo donijeti ispravan zaključak.



Domaća zadaća i sažetak Trening modula 5 • Pamćenje •

Zašto mi ovo radimo?

- Istraživanja pokazuju da su mnogi ljudi sa psihozom [ali ne svi!] sigurniji u lažna sjećanja od ljudi bez psihoze.
- Istovremeno, uvjerenost u prava sjećanja (npr. stvari koje su se stvarno dogodile) u psihozi je smanjena.
- To može dovesti do poteškoća u razlikovanju pravih od lažnih sjećanja te narušiti zdravo, realistično doživljavanje okoline.

Primjer lažnih sjećanja:

Hrvoje se sjeća da ga je otela tajna služba.

Okolnosti: Hrvoje je primljen na psihijatrijski odjel nakon pogoršanja stanja; zbog straha i zbunjenosti, netočno se sjeća bolničara kao tajnih agenata.

Naša sposobnost pamćenja informacija je ograničena.

Primjer: ne možemo se prisjetiti približno 40% detalja priče koju smo čuli prije pola sata.

- Prednost: Naš mozak nije preopterećen beskorisnim informacijama. Uglavnom se gube nevažni podaci ali
- Nedostatak: ... mnoga važna sjećanja također nestaju (sastanci, uspomene s praznika, školsko znanje)

Što ometa pohranu informacija u pamćenje?



- odvlačenje pažnje prilikom učenja (-> radio, drugi ljudi u sobi, neugodna atmosfera)
- stres & pritisak
- pretjerana konzumacija alkohola!
- ometajuće aktivnosti nakon učenja (npr. gledanje TV-a)

Kako bolje zapamtiti podatke?

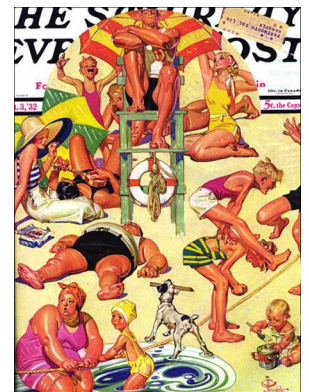


- ponavljanje & vježbanje; učenje s RAZUMIJEVANJEM
- kod apstraktnih pojmova: pokušajte smisliti primjere ili jednostavne mnemotehlike (npr. formula $a=F/M \Rightarrow$ Mala moja, dajem ti na znanje, sila kroz masa daje ubrzanje)
- povezujte nove informacije s postojećim znanjem
- izbjegavajte predugo učenje
- izbjegavajte (ili konzumirajte u malim količinama) alkohol
- idite na spavanje nakon učenja (bez daljnjih ometanja)
- tijekom učenja uključite više osjetila (npr. slušajte, gledajte, zapišite...)

Opres: U pamćenju se mogu pojaviti lažna sjećanja!

Primjer: Mnogi ljudi (otprilike 60-80%) tvrde da su lopta ili ručnik bili na ovoj slici. No, ta dva predmeta nisu prikazana.

Naša sjećanja nas mogu zavarati!



Nije se sve čega se sjećamo zaista i dogodilo!

- Naš mozak zamjenjuje i nadopunjuje informacije koje nedostaju sličnim informacijama iz prethodnih, povezanih iskustava (npr. uobičajena scena plaže tijekom praznika). Pridodani su neki 'logično' očekivani predmeti (u ovom primjeru: lopta, ručnik)!
- Prava sjećanja često se od lažnih razlikuju po živosti: lažna sjećanja su 'bljeđa' i manje detaljna.



Što smo naučili:

- Naša sjećanja nas mogu zavarati!
- Posebno za važne događaje (svađa, svjedočenje na sudu itd.), imajte na umu: ako se ne možete sjetiti živih detalja nekog događaja:
- Ne budite tako sigurni da je Vaše sjećanje istinito.
- Tražite dodatne informacije (npr. druge svjedoke).

Primjer:

Posvađali ste se s nekim i maglovito se sjećate da Vas je ta osoba uvrijedila. Razmotrite mogućnost da Vas je Vaše sjećanje zavaralo ili da se izmijenilo. Pitajte ljude koji su također bili prisutni.

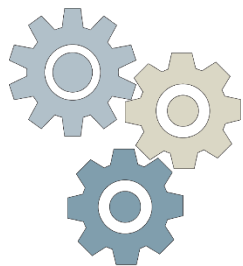
Kada Vas je pamćenje zavaralo?

Primjer 1

Sjećam se da me je XY nazvao 'budalom' za vrijeme svađe. Ali nitko tko je bio u blizini ne može to potvrditi. Možda sam to umislio jer sam bio jako uzrujan.

Primjer 2

Sjećam se da sam stajao na Eiffelovom tornju kad sam imao 3 godine. No, vjerojatno sam bio premalen da to zapamtim. Izgleda da su mi roditelji ispričali ovu priču toliko puta da mi se sada čini kako se zaista sjećam toga.



Domaća zadaća i sažetak Trening modula 8 • Samopoštovanje & Raspoloženje •

Zašto mi ovo radimo?

Mnogi ljudi sa psihičkim poteškoćama pokazuju iskrivljen način mišljenja koji može doprinijeti razvoju depresije.

Takva misaona odstupanja mogu se promijeniti intenzivnim i upornim treningom.

Postoje dokazi o genetskim sklonostima za razvoj depresivnih misli i niskog samopoštovanja. Nadalje, roditelji koji stalno kritiziraju ili zanemaruju, kao i traumatska životna iskustva, mogu pogodovati stvaranju negativne slike o sebi.



Ali: Depresija nije neizbježna sudbina!

Struktura depresivnih misli se može promijeniti, npr. kroz psihoterapiju i tzv. kognitivno restrukturiranje.

No, ukoliko se kognitivno restrukturiranje ne provodi redovito i kroz duži vremenski period, neće doći do dugotrajne promjene negativne slike o sebi i negativnih misli.

Molimo Vas da napravite neke vježbe za domaću zadaću. Ove vježbe su tek početna točka u terapiji i potrebno ih je raditi redovito.

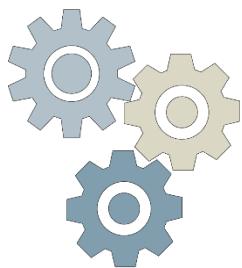
Pretjeranogeneraliziranje (poopćavanje)
(molimo Vas da pronađete vlastite primjere)

Primjer	Depresivna procjena	Pozitivna/konstruktivna procjena
Jednom prilikom nisam znao stranu riječ koju su svi drugi znali.	Ja sam zbilja glup/a.	Znam druge stvari; drugi ljudi bolje poznaju ovu temu jer se inače bave time.

Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja (pomaže samo ako se redovito provodi)



- Svaku večer zapišite nekoliko (otprilike 5) pozitivnih događaja koji su se tog dana dogodili, a zatim razmišljajte o njima.
- Recite sebi pred ogledalom: 'Sviđam se samom sebi' ili 'Sviđaš mi se!' [imajte na umu: u početku se možete osjećati malo budalasto!]
- Prihvatite komplimente, zapišite ih i koristite kad Vam je teško.
- Pokušajte se prisjetiti situacija kada ste se osjećali zaista dobro; prisjetite ih se svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo u društvu (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).
- Tjelovježba (barem 20 minuta) – ali ne preintenzivne vježbe – ako je moguće trening izdržljivosti, npr. duga šetnja ili lagano trčanje.
- Slušajte omiljenu glazbu.



Domaća zadaća i sažetak Trening modula 9 • samopoštovanje •

Zašto ovo radimo?

Mnogi ljudi s psihičkom bolesti pate zbog niskog samopoštovanja.

Samopoštovanje: Što je to?



Samopoštovanje je vrijednost koju pripisujemo samima sebi. To je subjektivna procjena vlastite slike o sebi koja ne treba nužno biti povezana s time kako nas drugi doživljavaju. Nisko samopoštovanje može doprinijeti psihičkim problemima kao što su: sumnja u sebe, tjeskoba, depresivni simptomi, usamljenost.

Izvori samopoštovanja

- Samopoštovanje nije konstanta, već se može javiti u različitim područjima naših života i u različitim oblicima.
- Važno je da uzimamo u obzir svoje sposobnosti i snage, umjesto da se fokusiramo samo na svoje slabosti.

Ljudi s niskim samopoštovanjem...



- Skloni su fokusirati se na svoje (očigledne) mane
- Skloni su o sebi donositi generalizirane negativne prosudbe (npr. "Ja sam bezvrijedan.")
- Ne razlikuju osobu kao cjelinu od njenog ponašanja (npr. "Ako sam neuspješan u jednoj stvari, znači da sam „luzer.“).

Ljudi s visokim samopoštovanjem...

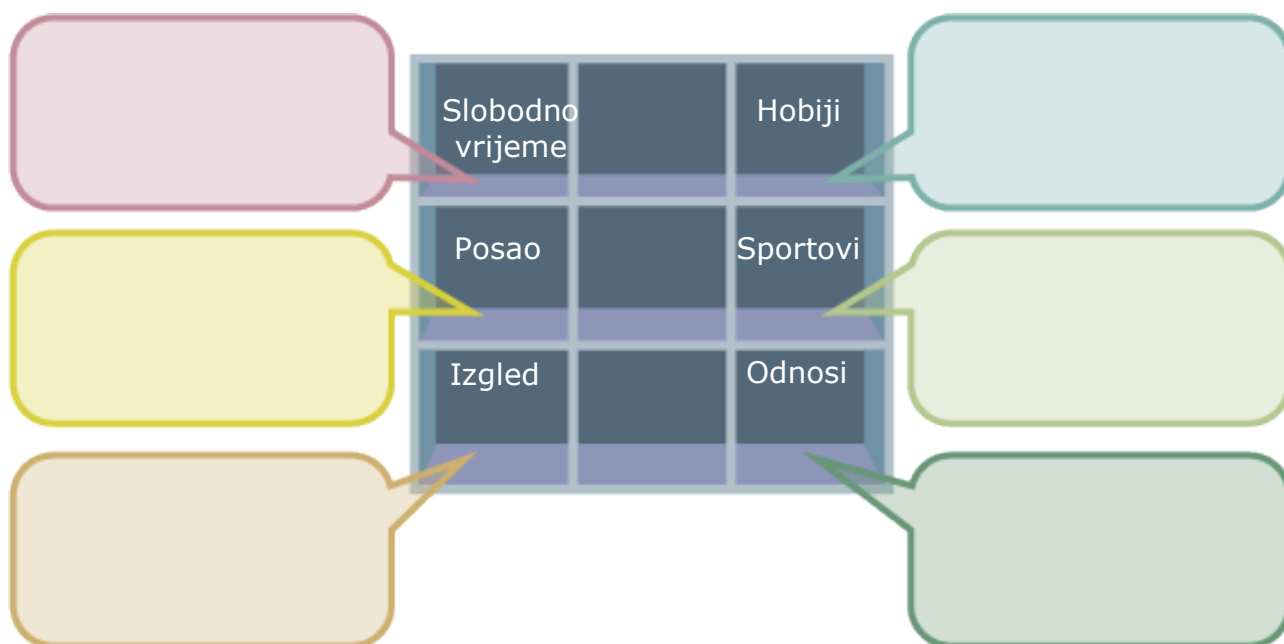
Karakteristike vidljive izvana:



- Glas: jasan, dobro artikuliran, prikladne glasnoće
- Izrazi lica/geste: kontakt očima, samopouzdanost držanje
- Stav tijela: uspravan

2. Zamislite svoj život kao policu s različito popunjenim pretincima.

- Postoje li pretinci na koje niste obraćali pažnju neko duže vrijeme? Popunite pretince police s primjerima vlastitih snaga u različitim područjima života.



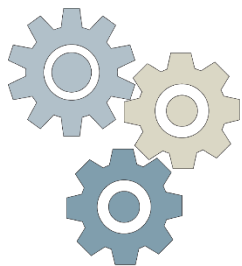
Savjeti za povećanje samopoštovanja:

- Izrazite vlastite želje drugim ljudima.
- Pokušajte govoriti glasno i jasno.
- Uspostavite kontakt očima. Ako Vam je ovo velik izazov, možete početi s ljudima koje poznajete, a zatim nastavite s nepoznatima.
- Stojite uspravno: Sjetite se utjecaja uspravnog stava na vlastito samopoštovanje i na ljude oko vas.



Što smo naučili:

- Samopoštovanje je vrijednost koju osoba pridaje sama sebi.
- Postanite svjesni svojih snaga u različitim područjima života i pokušajte poboljšati svoje samopoštovanje pomoću strategija o kojima smo pričali.
- Istražujte zaboravljene jake strane ("skrivena blaga") tako što ćete pitati svoje prijatelje ili voditi dnevnik zadovoljstva (zapisivanje nedavnih pozitivnih događaja).



Domaća zadaća i sažetak Trening modula 10 • Kako se nositi s predrasudama (stigmom)? •

Zašto ovo radimo?

Mnogi ljudi s dijagnozom psihoze [ne svi!] zamjećuju ili doživljavaju diskriminaciju. Da bi spriječili predrasude, korisno je objasniti bolest i simptome odabranim osobama.

- Stigmatizacija se događa kada ljudima ili skupinama pripisujemo negativne osobine.
- Stigma se javlja kada izostaje kritička provjera realnosti.
- Stigma može dovesti do podcjenjivanja i/ili isključivanja pojedinaca.

Posljedice stigmatizacije

- Izraze psihoza i shizofrenija drugi ljudi mogu pogrešno protumačiti i povezati ih s netočnim uvjerenjima.
- Iskrivljeni opisi/predodžbe u medijima mogu dovesti do uopćenih (lažnih/netočnih) pretpostavki. ("Poznaješ jednog, poznaješ ih sve").

Da bismo umanjili stigmom, moramo prepoznati i ispraviti uobičajene stereotipe o shizofreniji i psihozi.

Što činiti?

Saznajte & prenosite drugima točne informacije o svom iskustvu bolesti!

Kako govoriti drugima o svojoj bolesti?

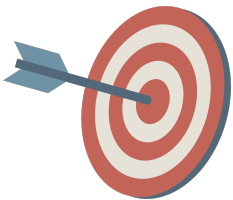
Preporuka: Umjesto navođenja dijagnoze, objasnite svoje tegobe.



- Osobito ako se radi o osobama koje ne poznajete dobro, poželjno je da im opišete svoje simptome umjesto da navodite (nejasne) izraze (shizofrenija, psihoza). Npr., "Skoro svatko poznaje osjećaj da ga netko promatra u tramvaju ili na ulici. Kod mene je taj doživljaj bio mnogo jači i trajao je dulje. U međuvremenu radim na tome i osjećaj mi se rijetko javlja."
- Da biste bili uspješni u objašnjavanju svoje bolesti drugima morate i sami postati stručnjak!

Razmislite o nekim prijedlozima kako biste najbolje saopćili drugima svoje glavne poteškoće.

Simptom:	Opis:
Halucinacije	
Sumanutosti	
Nespecifični simptomi poput depresije, poremećaja govora, deficita pažnje	



Što smo naučili:

Da bismo spriječili predrasude i stigmatu, važno je drugima primjereno govoriti o bolesti.

- Psihički poremećaji su česti.
- Ako Vam je to neugodno, niste dužni drugima iznositi detalje o svom zdravstvenom stanju.
- Radi zadobivanja podrške i prevencije pogoršanja bolesti, korisno je i važno ljudima kojima vjerujete saopćiti svoju dijagnozu.
- Ponekad drugi imaju netočna uvjerenja o bolesti. Umjesto navođenja dijagnoza, koje mogu biti pogrešno shvaćene, korisnije je objasniti im svoje simptome.