



Metakognitivni Trening (MKT)

MKT 9 I – Samopoštovanje

© Moritz, Woodward, Čipčić-Schmidt & Akrap (8|22)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.



Samopoštovanje: Što je to?



???



Samopoštovanje: Što je to?



- Vrijednost koju pripisujemo sami sebi.



Samopoštovanje: Što je to?



- Vrijednost koju pripisujemo sami sebi.
- Subjektivna procjena vlastite slike o sebi.



Samopoštovanje: Što je to?



- Vrijednost koju pripisujemo sami sebi.
- Subjektivna procjena vlastite slike o sebi.
- To nije nužno povezano s tim kako nas drugi doživljavaju.



Nisko samopoštovanje može utjecati na naše psihičko zdravlje

- Ljudi s psihičkom bolešću često imaju nisko samopoštovanje.
- Nisko samopoštovanje može doprinijeti psihičkim problemima kao što su:
 - Sumnja u sebe
 - Strah
 - Depresivni simptomi
 - Usamljenost



Razlika između pretjeranog samopoštovanja i zdravog samopoštovanja

Mnogi ljudi (iako ne svi) tijekom psihoze imaju doživljaj da ih netko progoni ili vrši pritisak na njih. Taj osjećaj može dovesti do sniženog samopoštovanja. S druge strane, neki ljudi mogu doživjeti povišeno samopoštovanje ako osjećaju da su predodređeni za neke posebne zadatke ili vjeruju da su izabrani za neku osobitu misiju.



OPREZ: Ideje veličine (kao što su vjerovanja da smo moćniji ili važniji od drugih) mogu privremeno povećati osjećaj vlastite vrijednosti, ali nemaju nikakve veze sa “zdravim” samopoštovanjem!

- Taj osjećaj neće dugo trajati
- ... I nije utemeljen na realnosti i stvarnim snagama pojedinca



Ali...

- Svi ljudi imaju svoje realno jake strane, koje često tek trebaju otkriti.
- Možete i trebate biti ponosni na svoje jake strane!
- Svjesnost o tim snagama predstavlja temelj vašeg samopoštovanja.



Zašto ovo radimo?

Puno osoba sa psihozom (ali ne sve!) imaju smanjeno samopoštovanje, što je često povezano s lošim iskustvima u međuljudskim odnosima. Jačanje samopoštovanja i ublažavanje drugih simptoma depresije povećava mentalnu stabilnost. To također može pomoći u ublažavanju psihotičkih simptoma.



Izvori samopoštovanja

- Samopoštovanje nije konstanta već se može javiti u različitim područjima Vašeg života i u različitim oblicima (simbolizirano kao polica na desnoj strani).





Izvori samopoštovanja

- Samopoštovanje nije konstanta već se može javiti u različitim područjima Vašeg života i u različitim oblicima (simbolizirano kao polica na desnoj strani).
- Presudno je jesmo li se fokusirali samo na svoje slabosti (=prazna mjesta na polici) ili uzimamo u obzir i svoje potencijale i snage (pune police).





Ljudi s niskim samopoštovanjem...

- ... skloni su obraćati pažnju na prazna mjesta na svojoj polici, dok kod drugih primjećuju samo pune police.





Ljudi s niskim samopoštovanjem...

- ... skloni su obraćati pažnju na prazna mjesta na svojoj polici, dok kod drugih primjećuju samo pune police.
- ... skloni su o sebi donositi generalizirane negativne prosudbe (npr. “Ja sam bezvrijedan”).





Ljudi s niskim samopoštovanjem...

- ... skloni su obraćati pažnju na prazna mjesta na svojoj polici, dok kod drugih primjećuju samo pune police.
- ... skloni su o sebi donositi generalizirane negativne prosudbe (npr. “Ja sam bezvrijedan”).
- ... ne mogu razlikovati osobu kao cjelinu od njenog ponašanja (npr. “Ako sam neuspješan u jednoj stvari, znači da sam luzer”).





Nemojte zaboraviti...

Znam dobro slušati, vrlo sam pouzdan, sposoban održavati svoja prijateljstva i oraspoložiti druge...

Nezaposlen sam trenutno; pao sam na zadnjem ispitu

Zadovoljan sam sa svojom kosom i volim svoje oči, ali volio bih da sam viši...



Mene su zadnjeg izabirali za sportske timove u školi; loše mi ide bacanje lopte, ali sam dobar u plesu...

Volim kuhati i znam mnogo o glazbi i politici. Zanimaju me knjige i filmovi...



Nemojte zaboraviti...

Znam dobro slušati, vrlo sam pouzdan, sposoban održavati svoja prijateljstva i oraspoložiti druge...

Nezaposlen sam trenutno; pao sam na zadnjem ispitu

Zadovoljan sam sa svojom kosom i volim svoje oči, ali volio bih da sam viši...



Mene su zadnjeg izabirali za sportske timove u školi; loše mi ide bacanje lopte, ali sam dobar u plesu...

Volim kuhati i znam mnogo o glazbi i politici. Zanimaju me knjige i filmovi...

Koju policu već dugo niste pogledali? Koja bi skrivena blaga mogla biti tamo?



Kako prepoznati ljude s visokim samopoštovanjem?

- Glas: ???
- Izrazi lica/Geste: ???
- Stav tijela: ???





Kako prepoznati ljude s visokim samopoštovanjem?

- Glas: jasan, dobro artikuliran, prikladne glasnoće
- Izrazi lica/Geste: kontakt očima; samopouzdana držanje
- Stav tijela: uspravan

Kao i sa svime: ne pretjerujte (npr. buljenje u druge ljude, konstantno prekidanje dok pričaju, ne šefujte drugima)





Karakteristike visokog samopoštovanja koje nisu jasno vidljive

???





Karakteristike visokog samopoštovanja koje nisu jasno vidljive

- Samouvjerenost u vlastite sposobnosti.
- Prihvatanje vlastitih pogrešaka i neuspjeha (bez obezvređivanja).
- Introspektivnost, spremnost na učenje (iz vlastitih pogrešaka/neuspjeha).
- Pozitivan stav prema samome sebi, npr., samonagrađivanje za uspjeh.





Osvještavanje vlastitih jakih strana

Zašto je prepoznavanje vlastitih snaga ponekad toliko teško?

- Uobičajena pretpostavka: “Ako sam sebe pohvaljujem, postat ću umišljen.”
- Za vrijeme akutne bolesti može biti teže vidjeti ili pokazati vlastite jake strane.



Osvještavanje vlastitih jakih strana

Ponovno stjecanje “izgubljenih blaga”:

- Pitajte svoje prijatelje ili obitelj zbog kojih vas snaga cijene.
- Prisjetite se konkretnih situacija u kojima ste se dobro snašli i za što ste možda bili pohvaljeni (čak i male stvari dolaze u obzir).
- ... i zapišite ta iskustva u “dnevnik zadovoljstva”*, tako da ih se možete prisjetiti u lošijim životnim fazama.



* U “dnevnik zadovoljstva” potrebno je zapisati samo pozitivne aspekte provedenog dana



Vježba 1

Što volite kod sebe?

U čemu ste dobri?

Razmislite o svakoj pojedinoj jakoj strani!



Vježba 2

- Ustanite i spustite glavu prema prsima.
- Pogledajte prema dolje, pustite ramena i ruke neka vise, lagano savinite leđa.



Vježba 2

- Ustanite i spustite glavu prema prsima.
- Pogledajte prema dolje, pustite ramena i ruke neka vise, lagano savinite leđa.
- Prošetajte prostorom u ovoj poziciji!



Vježba 2

- Ustanite i spustite glavu prema prsima.
- Pogledajte prema dolje, pustite ramena i ruke neka vise, lagano savinite leđa.
- Prošetajte prostorom u ovoj poziciji!

Kako se osjećate?



Vježba 2

- Sada pustite da Vam cijeli gornji dio tijela opušteno visi i zatim se vrlo polagano uspravite, kralježak po kralježak. Zamislite kao da Vas netko vuče prema gore za vrhove vaše kose.



Vježba 2

- Sada pustite da Vam cijeli gornji dio tijela opušteno visi i zatim se vrlo polagano uspravite, kralježak po kralježak. Zamislite kao da Vas netko vuče prema gore za vrhove vaše kose.
- Prošetajte prostorom u ovoj poziciji!



Vježba 2

- Sada pustite da Vam cijeli gornji dio tijela opušteno visi i zatim se vrlo polagano uspravite, kralježak po kralježak. Zamislite kao da Vas netko vuče prema gore za vrhove vaše kose.
- Prošetajte prostorom u ovoj poziciji!

Kako se osjećate?



Vježba 2

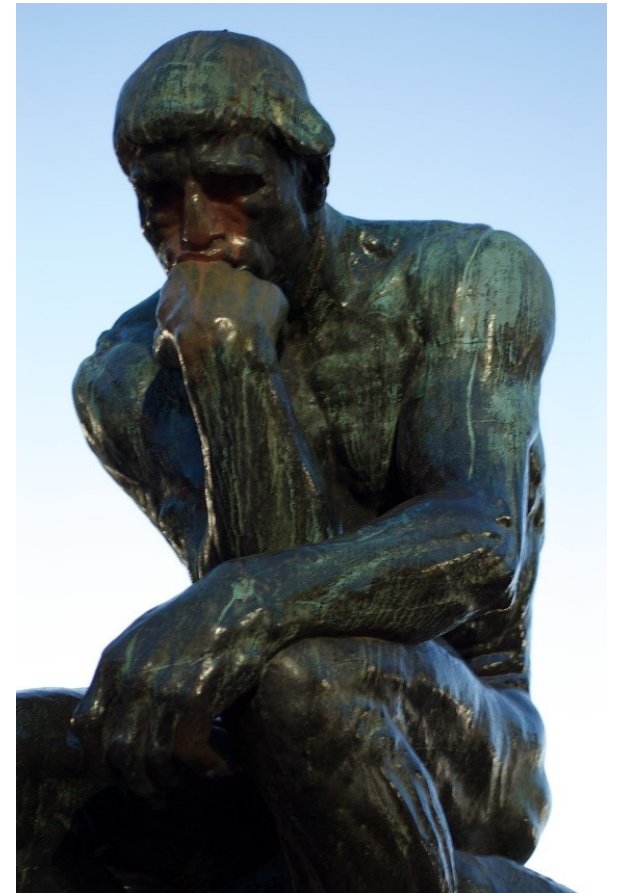
- Možda ste primijetili da ste bili puno uspravniji i sigurniji.
- Čvrst stav i uspravno držanje ne samo da drugima izgleda samopouzdanije, nego također ima i pozitivan učinak na samopoštovanje.
- Razvijanje novog unutrašnjeg stava uz odgovarajući stav tijela: govor tijela koji poručuje “ja sam samopouzdan” (uspravno držanje, kontakt očima, jasan glas) jača realnu snagu i istinsko samopouzdanje u vama.

Što započne s “namještanjem” pretvara se u stvaran stav!



Ruminiranje: Vrtjeti se u krug, bez da se pomičemo prema naprijed

- Mnogi ljudi s psihičkim poteškoćama pate od neprestanog “ruminiranja” ili premišljanja
- Jeste li kod sebe primijetili ruminiranje?

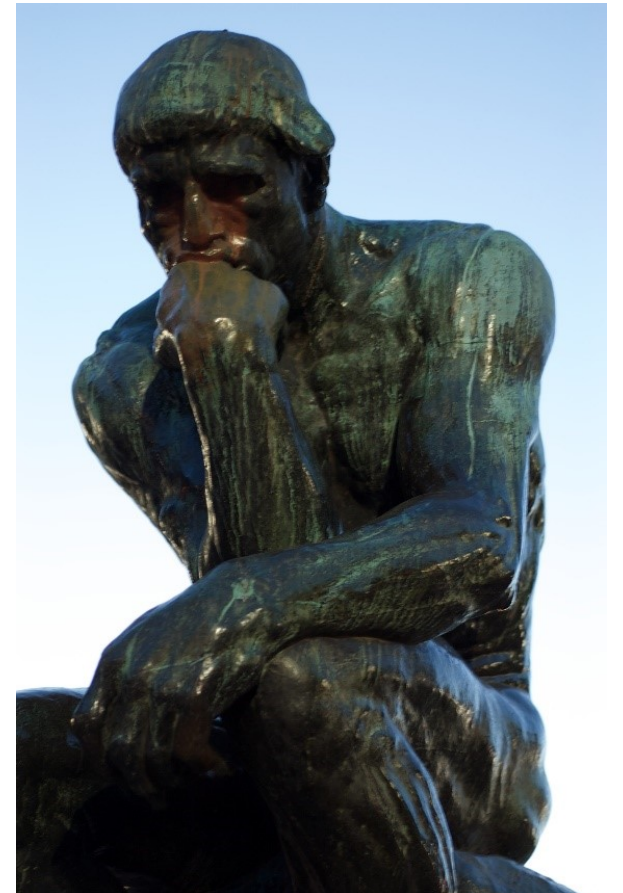




Problemi

Ruminiranje je problematično iz više razloga:

- Misli se vrte u krug: Problemi su prisutni bez rješavanja.
- Samopoštovanje se dodatno potkopava jer se korisne i lijepe misli ili akcije ne uzimaju u obzir niti se primjećuju.
- Za razliku od mišljenja usmjerenog prema cilju, ruminiranje karakteriziraju neuspješne misli i samooptuživanja koja se neprestano ponavljaju.





Što napraviti?

Prvi i najvažniji korak je priznati da je ruminacija prije problem nego li korisna strategija. Ruminacija očigledno vodi do još više problema umjesto da ih rješava.

- Ruminirajuće misli su samo misli... one nisu realnost!
- Pokušajte ih primijetiti, ali im ne pridajte previše važnosti.



Anti-Ruminacijska Vježba 1: Potraga za unutrašnjom separacijom...

- Promatrajte što se događa u Vama bez uplitanja ili osuđivanja (“Ja sam idiot, ne mogu prestati ruminirati!”; “Zašto ja imam taj problem?”)
- Promatrajte misli kao odlazeće vlakove na željezničkoj postaji, prolazeće oblake na nebu ili lišće koje raznosi vjetar.

Ove problematične misli nisu toliko uporne zato jer su istinite, već zato jer Vas plaše. To je razlog zašto o njima neprestano mislite.





Anti-Ruminacijska Vježba 2: Tjelesna distrakcija

Tjelesna vježba

1. Ustanite!
2. Stavite lijevu ruku na desno rame
3. Stavite desnu ruku na lijevo rame
4. Podignite jednu nogu...
5. ... i zarotirajte je



Anti-Ruminacijska Vježba 2: Tjelesna distrakcija

Tjelesna vježba

1. Ustanite!
2. Stavite lijevu ruku na desno rame
3. Stavite desnu ruku na lijevo rame
4. Podignite jednu nogu...
5. ... i zarotirajte je

O čemu razmišljate?



Anti-Ruminacijska Vježba 2: Tjelesna distrakcija

Tjelesna vježba

1. Ustanite!
2. Stavite lijevu ruku na desno rame
3. Stavite desnu ruku na lijevo rame
4. Podignite jednu nogu...
5. ... i zarotirajte je

Koncentracija na ovu vježbu pomaže razbiti neprestani krug ruminacija.



Savjeti kako povećati samopoštovanje

- Izrazite vlastite želje drugim ljudima.



Savjeti kako povećati samopoštovanje

- Izrazite vlastite želje drugim ljudima.
- Pokušajte govoriti glasno i jasno.



Savjeti kako povećati samopoštovanje

- Izrazite vlastite želje drugim ljudima.
- Pokušajte govoriti glasno i jasno.
- Uspostavite kontakt očima (pokušajte početi s ljudima koje poznajete, zatim nastavite s nepoznatima).



Savjeti kako povećati samopoštovanje

- Izrazite vlastite želje drugim ljudima.
- Pokušajte govoriti glasno i jasno.
- Uspostavite kontakt očima (pokušajte početi s ljudima koje poznajete, zatim nastavite s nepoznatima).
- Stojite uspravno: Sjetite se utjecaja uspravnog stava na vlastito samopoštovanje i na ljude oko Vas!



Domaća zadaća

Savjeti kako cijeniti pozitivne stvari koje Vam se događaju tijekom dana:

- Kada izlazite iz kuće, ponesite šaku sitnica u desnom džepu svoje jakne (grah, pikule i sl.).
- Kad god se dogodi nešto pozitivno (npr. osmijeh prijatelja, ugodan razgovor, ukusan ručak i sl., ...), premjestite jednu stvarčicu iz desnog u lijevi džep.
- Kad se nađete navečer kod kuće, izvadite stvarčice iz lijevog džepa i sjetite se svih lijepih stvari koje ste doživjeli tijekom dana.
- Na taj način osvještavate i pratite sva pozitivna, lijepa sjećanja i uživajte u njima. Nažalost, prečesto ostavljamo ugodne stvari neopaženima i puštamo ih da prođu prebrzo.



Domaća zadaća

Savjeti kako cijeniti pozitivne stvari koje Vam se događaju tijekom dana:

- Kada izlazite iz kuće, ponesite šaku sitnica u desnom džepu svoje jakne (grah, pikule i sl.).
- Kad god se dogodi nešto pozitivno (npr. osmijeh prijatelja, ugodan razgovor, ukusan ručak i sl., ...), premjestite jednu stvarčicu iz desnog u lijevi džep.
- Kad se nađete navečer kod kuće, izvadite stvarčice iz lijevog džepa i sjetite se svih lijepih stvari koje ste doživjeli tijekom dana.
- Na taj način osvještavate i pratite sva pozitivna, lijepa sjećanja i uživajte u njima. Nažalost, prečesto ostavljamo ugodne stvari neopaženima i puštamo ih da prođu prebrzo.

Znate li neke druge načine kako uživati i upamtiti dobre stvari tijekom dana?



Primjena u svakodnevnom životu

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.
- Budite svjesni pozitivnih trenutaka koji Vam se događaju tijekom dana!



Kakve ovo veze ima sa psihozom?

Puno osoba sa psihozom (ali ne sve!) imaju nisko samopoštovanje i negativne, neproduktivne obrasce razmišljanja (npr. tendenciju ka ruminiranju, “prežvakivanju” istih tema), što u budućnosti može dovesti do još većeg sniženja samopoštovanja.



Kakve ovo veze ima sa psihozom?

Puno osoba sa psihozom (ali ne sve!) imaju nisko samopoštovanje i negativne, neproduktivne obrasce razmišljanja (npr. tendenciju ka ruminiranju, “prežvakivanju” istih tema), što u budućnosti može dovesti do još većeg sniženja samopoštovanja.

Primjer: Petar je dobio lošu ocjenu u završnom ispitu na kraju edukacije.

Njegova samoprocjena: prvo dovodi u pitanje sebe kao zaposlenika ali postepeno podcjenjuje sebe i kao osobu. Osjeća se potištenim i sumnja u samog sebe.

Ali: idućih dana prijatelji mogu pomoći Petru da ponovo uspostavi samopoštovanje tako što će mu pojasniti da test ne procjenjuje njega kao osobu nego samo njegovo trenutno postignuće u jednoj od mnogih aktivnosti. Petar ne bi trebao olako shvatiti rezultate testa ali istovremeno je važno biti svjestan i svojih pozitivnih strana i sposobnosti (kako u poslu tako i u drugim područjima). Također, ne treba biti prestrog prema samom sebi.

Važno: iako ste doživjeli neuspjeh, nemojte zanemariti sve ono što je pozitivno u vašem životu.



Hvala na pozornosti!

za voditelje:

Podijelite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



www.uke.de/mct_app





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/mct. 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.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel