

## Εργασία και κεντρική ιδέα της εκπαιδευτικής ενότητας 1

- Απόδοση αιτίας - Απόδοση ευθυνών και επαίνου •

### Απόδοση

= βγάζοντας συμπεράσματα για τις αιτίες των γεγονότων (π.χ. απόδοση ευθυνών και επαίνου)

### Γιατί το κάνουμε αυτό;

Οι μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη [αλλά όχι όλοι!]:



- τείνουν να κατηγορούν τους εαυτούς τους για αρνητικά γεγονότα και αποτυχίες.
- τείνουν να αποδίδουν τις επιτυχίες τους στις συγκυρίες ή στην τύχη, παρά στους εαυτούς τους.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση!

Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με παραληρητικές ιδέες [αλλά όχι όλοι!]:



- τείνουν να κατηγορούν άλλους ανθρώπους για αρνητικά γεγονότα και αποτυχίες τους.
- τείνουν να πιστεύουν ότι όλες οι καταστάσεις είναι πέρα από τον έλεγχο τους.

Ειδικότερα ο πρώτος τρόπος απόδοσης αιτίας μπορεί να οδηγήσει σε ρήξη διαπροσωπικών σχέσεων!

### Παράδειγμα λάθους απόδοσης αιτίας:



Παράδειγμα: Η Άννα πέφτει συχνά κάτω.  
Προσωπική άποψη: Ο θεός της το προκαλεί αυτό με ηλεκτρικά κύματα που στέλνει μέσω ηλεκτροδίων στο κεφάλι της.  
Εναλλακτική άποψη: Η Άννα είχε πριν κάποιο καιρό πρόβλημα στο αυτί, το οποίο της προκάλεσε ζημιά στην αίσθηση ισορροπίας της.  
Επιπροσθέτως, βρέχει εδώ και εβδομάδες και οι δρόμοι γλιστράνε.

Συχνά παραβλέπουμε ότι ένα γεγονός μπορεί να έχει πολλές διαφορετικές αιτίες.

### Παράδειγμα:

Ένας καλός φίλος σου, δεν σε ακούει.

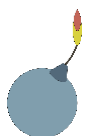
Ποιες αιτίες μπορεί να έχουν συμβάλει σε αυτήν την κατάσταση;

...ο εαυτός	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Είμαι βαρετός</li><li>■ Σιγομουρμουρίζω</li></ul>
...άλλοι	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Είναι αγενής</li><li>■ Μπορεί να έχει προβλήματα</li></ul>
...κατάσταση ή σύμπτωση	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Το ραδιόφωνο παίζει</li><li>■ Ο φίλος μου αποσπάται από το κουδούνισμα του κινητού τηλεφώνου του</li></ul>

Όπως δείχνει το προηγούμενο παράδειγμα, τα γεγονότα μπορεί να έχουν προκληθεί από πολλές διαφορετικές αιτίες. Επιπλέον, στις περισσότερες περιπτώσεις, αρκετοί παράγοντες συμβάλουν ταυτόχρονα σε μια κατάσταση. Παρ' όλα αυτά, πολλοί άνθρωποι προτιμούν να δίνουν μονομερείς εξηγήσεις (π.χ. κατηγορούμε άλλους αντί για τον εαυτό μας ή το αντίστροφο).

### Καταθλιπτικό στυλ απόδοσης αιτίας:

- Κάποιος αισθάνεται αποκλειστικά υπεύθυνος για κάποιο αρνητικό γεγονός (π.χ. απέτυχα στις εξετάσεις = «είμαι ηλίθιος»).
- Παράλληλα, τα θετικά γεγονότα αποδίδονται είτε στην τύχη/σύμπτωση, είτε στην συμβολή των άλλων, ή είτε ακόμα και στο ότι κάποιος αμφιβάλλει για τη θετική φύση του γεγονότος αυτού («ο καθένας μπορεί να το κάνει αυτό»).



**Μειονέκτημα:** χαμηλή αυτοπεποίθηση ΚΑΙ, εάν αυτός ο τρόπος φτάσει στα άκρα, αυτό είναι μια μη ρεαλιστική αξιολόγηση των γεγονότων.

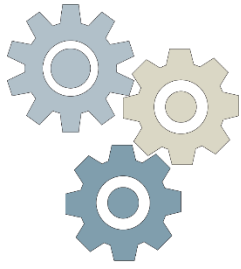
### Παραληρηματικό στυλ απόδοσης αιτίας:

Οι άλλοι ευθύνονται για τα αρνητικά γεγονότα (π.χ. απέτυχα στις εξετάσεις = «ο εξεταστής ήταν άδικος». Δεν με προσλάβανε στη δουλειά = «με αντιπάθησαν από την αρχή»). Παράλληλα, τα θετικά γεγονότα αποδίδονται εξ ολοκλήρου στον εαυτό κάποιου («είμαι ο καλύτερος»).



**Μειονέκτημα:** η αυτοπεποίθηση αυξάνεται ΑΛΛΑ, στην ακραία του μορφή, αυτό είναι μια μη ρεαλιστική αξιολόγηση των γεγονότων. Επιπλέον, αυτή η αντίληψη του κόσμου μπορεί να ενοχλήσει εύκολα τους άλλους ανθρώπους ("αποδιοπομπαίος τράγος") και να οδηγήσει σε διαπληκτισμούς.





## Εργασία και κεντρική ιδέα των εκπαιδευτικών ενοτήτων 2 και 7

- Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα I και II •

### Γιατί το κάνουμε αυτό;



Οι μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ψύχωση [αλλά όχι όλοι!] λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τις ελάχιστες πληροφορίες που έχουν. Αυτός ο τρόπος λήψης αποφάσεων μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε σφάλματα. Συνεπώς, ένας πιο προσεκτικός τρόπος λήψης αποφάσεων που θα λαμβάνει υπόψιν του όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες θα πρέπει να προτιμάται.

Η αντίληψη της πραγματικότητας για πολλούς ανθρώπους με ψύχωση [αλλά όχι για όλους!] είναι αλλοιωμένη. Γίνονται αποδεκτές ερμηνείες που οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι θα αγνοούσαν.

### Παράδειγμα βιαστικού συμπεράσματος:



Κατά τη διάρκεια μιας κοινωνικής εκδήλωσης της υψηλής κοινωνίας, ο Κάρολος δηλώνει ότι είναι ο επόμενος βασιλιάς της Ελλάδας.

Αιτία: Ο Κάρολος βρήκε μια φιγούρα βασιλιά με στέμμα σε ένα αυγό έκπληξη.

Αλλά!: Δεν έχει βασιλική καταγωγή· η βασιλεία έχει καταργηθεί εδώ και πολύ καιρό στην Ελλάδα· αλλά πάνω από όλα: Το περιεχόμενο ενός αυγού έκπληξη δεν μπορεί να θεωρηθεί πειστήριο!

Βγάζουμε συμπεράσματα στηριζόμενοι σε πολύ σύνθετες πληροφορίες του περιβάλλοντός μας. Συχνά καταλήγουμε σε συμπεράσματα χωρίς 100% απόδειξη.

- **Αιτίες/Πλεονεκτήματα:** κερδίζουμε χρόνο, αισθανόμαστε ασφαλείς, φαινόμαστε αποφασιστικοί και ικανοί (“Μια λάθος απόφαση είναι καλύτερη από καμία απόφαση.”)



**Μειονεκτήματα:** κίνδυνος για μια λανθασμένη και επικίνδυνη απόφαση...

Μια χρυσή τομή θα πρέπει να βρεθεί:

- βγάζοντας μια βιαστική απόφαση (κίνδυνος: φτωχή, ανακριβής ή επικίνδυνη απόφαση)
- υπερβολικά ακριβής (μειονέκτημα: απώλεια χρόνου)

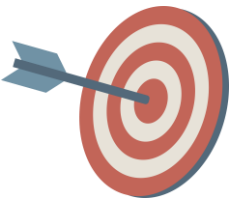
**Χωρίς 100% απόδειξη – αλλά μικρό περιθώριο αμφιβολίας**



- μικρό αντικείμενο που φτερουγίζει στον ουρανό: πουλί!  
καπνός βγαίνει από το παράθυρο: Φωτιά; Πιθανόν, παροιμία:  
«Δεν υπάρχει καπνός χωρίς φωτιά»

**Αλλά:**

- Ένας άνδρας μιλά ασυνάρτητα: είναι μεθυσμένος; Παρατήρησέ τον προσεκτικότερα: έρχεται από κάποιο μπαρ ή μυρίζει αλκοόλ;
  - Ο άνδρας μπορεί να πάσχει από κάποια διαταραχή του λόγου οφειλόμενη σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή να έχει κάποια δυσκολία στην ομιλία του.
- ⇒ δεν θα πρέπει να εξάγονται βιαστικά συμπεράσματα (π.χ., έκφραση αηδίας)



**Εκπαιδευτικοί στόχοι:**

- Όταν οι αποφάσεις είναι σημαντικές και σοβαρές, είναι καλύτερα να μην είναι βιαστικές και να λαμβάνονται υπόψιν όλες οι σχετικές πληροφορίες («καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος»).
- Ως εκ τούτου προσπαθήστε να μαζέψετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες και να ανταλλάξετε απόψεις με άλλους, ειδικά αν οι αποφάσεις αυτές είναι σοβαρές (π.χ. αισθάνεστε ότι ο γείτονάς σας, σας κυνηγά -> μην επιτίθεστε στους υποτιθέμενους εχθρούς!).
- Για ασήμαντα γεγονότα, μπορούμε να πάρουμε πιο γρήγορες αποφάσεις (π.χ. διαλέγοντας μια μάρκα γιαούρτι ή ένα είδος κέικ, επιλέγοντας αριθμούς λοταρίας).
- Το να κάνει κανείς λάθος είναι ανθρώπινο - να είσθε προετοιμασμένοι για το ενδεχόμενο ότι μπορεί και να κάνετε λάθος.

## Η αμφιβολία μπορεί να είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, αλλά συχνά μας αποτρέπει από το να κάνουμε σοβαρά λάθη:

Η ζωή είναι συχνά περίπλοκη και μπορεί να είναι δύσκολο να ληφθούν όλες οι πληροφορίες ταυτόχρονα. Εντούτοις, είναι πολύ σημαντικό να μην κάνει κάποιος το αντίθετο και να βγάζει βιαστικά συμπεράσματα. Ειδικά σε περίπλοκες καταστάσεις, όπου η πληροφορία μπορεί εύκολα να παραληφθεί, δεν είναι χρήσιμο να είμαστε πολύ σίγουροι για την αρχική απόφασή σας. Πάρτε κάποιο χρόνο για να αναζητήσετε περισσότερες πληροφορίες και ρωτήστε για τις απόψεις των ανθρώπων που εμπιστεύεστε.

Προσπαθήστε να δείτε τα προβλήματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες (ποια είναι τα υπέρ και τα κατά;). Αυτό μπορεί να προκαλέσει μια δυσάρεστη αίσθηση αμφιβολίας, αλλά βοηθά να έχουμε μια πιο ρεαλιστική εικόνα της κατάστασης και αποτρέποντάς μας, πιθανώς, από την εξαγωγή εσφαλμένων συμπερασμάτων. Αυτό, με τη σειρά του, θα μπορούσε να μειώσει αρνητικά συναισθήματα όπως ο φόβος ή η απειλή με την πάροδο του χρόνου.

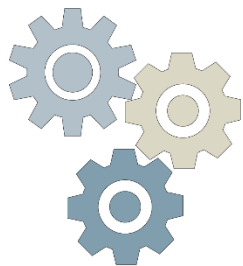
### Βιαστικές αποφάσεις/ κρίσεις/ εκτιμήσεις που κάποτε έκανα (...και πιθανώς μετάνιωσα)

#### Παράδειγμα 1

Όταν τελείωσα ξεκίνησα επαγγελματική κατάρτιση ως πωλητής ασφαλιστικής εταιρείας. Αν και είχα διαφορετικά ενδιαφέροντα και ικανότητες οι γονείς με πίεζαν αλλά έχω σταματήσει. Τώρα μετανιώνω για εκείνη την απόφασή μου και έχω σταματήσει αυτή την εκπαίδευση.

#### Παράδειγμα 2

Μια όμορφη κοπέλα με κοίταζε στο κλαμπ και νόμισα ότι ήθελε να χορέψει μαζί μου. Αλλά μετά με χαστούκισε· μάλλον έκρινα λανθασμένα την κατάσταση.



## Εργασία και κεντρική ιδέα της εκπαιδευτικής ενότητας 3 • Αλλάζοντας Πεποιθήσεις •

### Γιατί το κάνουμε αυτό;



Οι μελέτες δείχνουν ότι πολλοί [αλλά όχι όλοι!] άνθρωποι με ψύχωση συνεχίζουν να εμμένουν στη γνώμη τους ή στις πεποιθήσεις τους πάνω σε ένα γεγονός, ακόμη και όταν έρχονται αντιμέτωποι με πληροφορίες που αμφισβητούν αυτή την πεποίθηση.

**Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διαπροσωπικά προβλήματα και μπορεί να εμποδίσει μια υγιής και ρεαλιστική εικόνα του περιβάλλοντος.**

### Παράδειγμα αδυναμίας διόρθωσης:

Η Βασιλική σχίζει τα λάστιχα του αυτοκινήτου ενός συναδέλφου της!

Αιτία: Η Βασιλική αισθάνεται ότι καταδιώκεται.

Αλλά!: Αν και κάποιοι συνάδελφοί της πράγματι είχαν κάνει κάποια υποτιμητικά σχόλια για τη Βασιλική, αυτή τα άθροισε όλα μαζί με αποτέλεσμα να εμπλακεί ολοκληρωτικά στη θεωρία συνομωσίας της. Αγνόησε ότι κάποιοι συνάδελφοί της είχαν συμπεριφερθεί δίκαια απέναντί της.

Υπάρχει μια τάση στους ανθρώπους να πιστεύουν ότι η πρώτη εντύπωση είναι αυτή που μετράει (π.χ. προκαταλήψεις, πεποίθηση ότι: «πρώτη εντύπωση = άριστη εντύπωση»)

### Λόγοι:

- Τεμπελιά
- «ανάγκη για επιβεβαίωση» (-> αποκλειστική αναζήτηση μόνο αποδείξεων που επιβεβαιώνουν της θεωρίας σας)
- επιπολαιότητα
- βοηθά τον προσανατολισμό σε έναν περίπλοκο κόσμο
- υπερηφάνεια

## Προβλήματα:

- Διατήρηση λανθασμένων αντιλήψεων (π.χ. ρατσισμός)
- Μπορεί να προκύψει ψευδής υπεργενίκευση (έχοντας δει ένα ⇒ τα έχουμε δει όλα»)
- Δεν δίνεται σε κάποιον μια δεύτερη ευκαιρία, την οποία μπορεί και να άξιζε





### Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Μερικές φορές, τα γεγονότα εξελίσσονται πολύ διαφορετικά από όσο τα περιμέναμε: Οι γρήγορες αποφάσεις συχνά οδηγούν σε λάθος συμπεράσματα.
- Θα πρέπει πάντα να λαμβάνετε υπόψιν σας εναλλακτικές ερμηνείες/υποθέσεις και να προσαρμόζετε τις πεποιθήσεις σας ανάλογα με αυτές.
- Αναζητείστε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για να επιβεβαιώσετε κάποια σημαντική απόφαση σας.

### Αλλάζοντας πεποιθήσεις (παρακαλώ βρείτε τα δικά σας παραδείγματα)

**Καταστάσεις στις οποίες θα πρέπει να αναθεωρήσω την αρχική μου εντύπωση/ κρίση!**

#### Παράδειγμα 1

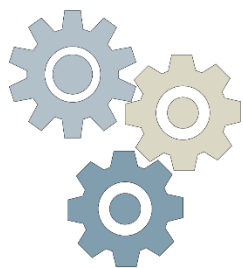
αρχικά δεν μου άρεσε η Α.Β., φαινόταν αρκετά υπερόπτης, αλλά καθώς την γνώρισα καλύτερα αποδείχτηκε ότι είναι πολύ καλό άτομο

#### Παράδειγμα 2

συνήθιζα να πιστεύω ότι όλοι οι Ασιάτες είναι υπερόπτες και δεν έχουν αίσθηση του χιούμορ. Αλλά άλλαξα γνώμη όταν συνάντησα έναν πολύ αστείο και ανοιχτόμυαλο Ασιάτη.

#### Παράδειγμα 3

μετά την αρρώστια μου, ανησυχούσα πως όλοι μου οι φίλοι θα απομακρυνθούν από εμένα, αλλά αρκετοί, όπως ο Κ.Γ., κόλλησαν μαζί μου.

## Εργασία και κεντρική ιδέα των εκπαιδευτικών ενοτήτων 4 & 6

### • Δείχνοντας ενσυναίσθηση...I και II •

#### Γιατί το κάνουμε αυτό;

Οι μελέτες δείχνουν ότι πολλοί [αλλά όχι όλοι!] οι άνθρωποι με ψυχιατρικά προβλήματα (ειδικά ψύχωση) έχουν προβλήματα με τα ακόλουθα:

- Δυσκολίες στον εντοπισμό και στην αξιολόγηση των εκφράσεων του προσώπου των άλλων (π.χ. λύπη, χαρά)
- Δυσκολίες στο να συνάγουν τα κίνητρα/ μελλοντικές ενέργειες των άλλων από μωμών από την τρέχουσα συμπεριφορά.

#### Παράδειγμα υπόθεσης για κοινωνική λανθασμένη ερμηνεία:

Καθώς ο Παύλος ανοίγει το παράθυρο του, η γειτόνισσα του, κλείνει τις κουρτίνες της.

Εκτίμηση: Αυτό είναι τελική απόδειξη για αυτόν ότι οι γείτονές του συνωμοτούν εναντίον του και προσπαθούν να τον βγάλουνε έξω από το σπίτι.

Αλλά!:: Αυτό θα μπορούσε να είναι απλή σύμπτωση ή ίσως η γειτόνισσα είχε ξεντυθεί και δεν ήθελε να την δούνε.

#### Πώς τα προβλήματα στην αναγνώριση συναισθημάτων οδηγούν σε παρερμηνείες κατά τη διάρκεια της ψύχωσης - παραδείγματα:

Αισθήματα άγχους και πανικού αποτρέπουν μια αντικειμενική εκτίμηση των άλλων ανθρώπων ή των καταστάσεων:

- Ενθαρρυντικά λόγια από τους φίλους σας δεν γίνονται πιστευτά.
- Το χαμόγελο κατανόησης του γιατρού εκλαμβάνεται ως μορφασμός.
- Το νευρικό πρόσωπο ενός επιβάτη του λεωφορείου παρερμηνεύεται ως μια προειδοποίηση (π.χ. επερχόμενη επίθεση).

Μερικές φορές τείνουμε να υπερεκτιμούμε τη “γλώσσα του σώματος” των άλλων (π.χ. ξύσιμο της μύτης = ψεύδεται; σταυρωμένα χέρια = υπεροψία;) ή βγάζουμε βιαστικά συμπεράσματα για τις σκέψεις ή τις προθέσεις κάποιου. Συχνά, είναι απαραίτητο να γνωρίσουμε καλύτερα κάποιον για να μπορέσουμε να κάνουμε έγκυρες κρίσεις. Η γλώσσα του σώματος και οι πρώτες εντυπώσεις

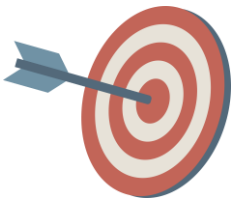
των καταστάσεων παρέχουν σημαντικές πληροφορίες, ωστόσο, κάποιος θα πρέπει να συγκεντρώσει περισσότερες πληροφορίες για να έχει πλήρη εικόνα.

## Τι μας βοηθάει να ερμηνεύσουμε τη συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων;



**Παράδειγμα:** Ένα άτομο σταυρώνει τα χέρια του.  
*Γιατί; αλαζονεία, ανασφάλεια, το άτομο μπορεί να κρυώνει;*

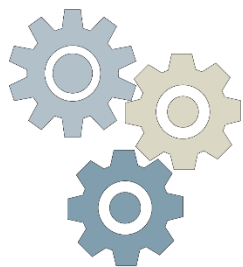
- προηγούμενη γνώση σχετικά με το άτομο: τείνει το άτομο να είναι αλαζονικό ή ντροπαλό;
- περιβάλλον/κατάσταση: όταν ένα άτομο σταυρώνει τα χέρια του το χειμώνα, πιθανώς κρυώνει!
- αυτοπαρατήρηση: Σε ποιες περιπτώσεις σταυρώνω τα χέρια μου; (Προσοχή! Μη βγάζεις αμέσως συμπεράσματα για τους άλλους από τον εαυτό σου)
- έκφραση του προσώπου: φαίνεται το άτομο θυμωμένο ή φιλικό κτλ.;



### Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Θα πρέπει να βγάζετε σαφή συμπεράσματα για ένα άλλο άτομο μόνο εάν το γνωρίζετε καλά ή τον έχετε παρατηρήσει προσεκτικά.
- Οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες είναι σημαντικές ενδείξεις για το τι αισθάνεται ένας άνθρωπος, αλλά μπορεί να είναι παραπλανητικές μερικές φορές.
- Κατά την αξιολόγηση πολύπλοκων καταστάσεων, είναι σημαντικό να εξετάσει κανείς όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες.
- Όσες περισσότερες πληροφορίες λαμβάνετε υπ' όψη τόσο πιο πιθανό είναι να κρίνετε σωστά.





## Εργασία και κεντρική ιδέα της εκπαιδευτικής ενότητας 5 • Μνήμη •

### Γιατί το κάνουμε αυτό;

- Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ψύχωση [αλλά όχι όλοι!] έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη σε ψευδείς αναμνήσεις από τους ανθρώπους χωρίς ψύχωση.
- Ταυτόχρονα, η εμπιστοσύνη στις αληθινές μνήμες (δηλαδή στα πραγματικά γεγονότα), μειώνεται στη ψύχωση.
- Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες να ξεχωρίσουν τις αληθινές από τις ψευδείς μνήμες, εμποδίζοντας μια υγιή, ρεαλιστική εικόνα του κόσμου.

### Παράδειγμα ψευδών αναμνήσεων:

Ο Γιώργος θυμάται ότι τον απήγαγε η CIA.

Αιτία: Ο Γιώργος εισήχθη σε ψυχιατρική κλινική μετά από υποτροπή της νόσου, λανθασμένα θυμάται ότι οι νοσηλευτές ήταν μυστικοί πράκτορες.

Η ικανότητα μας να απομνημονεύουμε πληροφορίες είναι περιορισμένη.

**Παράδειγμα:** Δεν μπορούμε να ανακαλέσουμε, περίπου, το 40% των λεπτομερειών μίας ιστορίας, την οποία μας έχουν διηγηθεί πριν από 30 λεπτά.

- Πλεονέκτημα: Ο εγκέφαλός μας δεν παραφορτώνεται με άχρηστες πληροφορίες. Άσχετες, κυρίως, πληροφορίες χάνονται...αλλά
- Μειονέκτημα: ...σημαντικές πληροφορίες επίσης εξαφανίζονται (ραντεβού, αναμνήσεις από διακοπές, γνώσεις οι οποίες αποκτήθηκαν στο σχολείο...)

### Τι διαταράσσει την αποθήκευση των πληροφοριών στη μνήμη μας;



- απόσπαση της προσοχής ενώ διαβάζουμε (-> ράδιο, άλλα άτομα στο δωμάτιο, δυσάρεστη ατμόσφαιρα)
- στρες και πίεση
- υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ!
- δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή μετά το διάβασμα (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης)

## Πώς μπορώ να απομνημονεύσω καλύτερα;

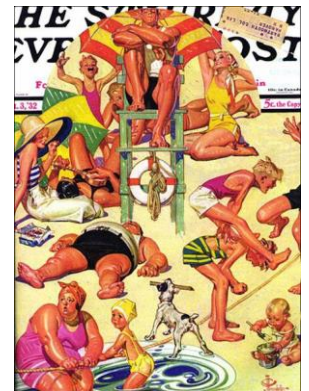


- επαναλαμβάνω ΚΑΙ επεξεργάζομαι· ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
- αφηρημένα θέματα: προσπαθήστε να σκεφτείτε παραδείγματα ή απλά μνημονικά βοηθήματα (π.χ. ο Β΄ παγκόσμιος πόλεμος ξεκίνησε την 1η Σεπτεμβρίου 1939 με την εισβολή των γερμανικών στρατευμάτων στην Πολωνία: 1-9-39)
- να συνδυάζετε νέες πληροφορίες με υπάρχουσες γνώσεις
- να αποφεύγετε να μελετάτε πολλή ώρα
- να πίνετε ελάχιστα ή καθόλου αλκοόλ
- να πηγαίνετε για ύπνο μετά τη μελέτη (έτσι δεν θα αποσπάται περαιτέρω η προσοχή σας)
- να συνδυάζετε πολλές αισθήσεις κατά τη διάρκεια της μάθησης (π.χ. ακοή, όραση, γράψιμο)

### Προσοχή: Ψευδείς αναμνήσεις μπορεί να εισβάλλουν στη μνήμη μας!!!

Παράδειγμα: Πολλοί άνθρωποι (περίπου 60-80%) ισχυρίζονται ότι θυμούνται ότι υπήρχε μια μπάλα ή μια πετσέτα σε αυτή την εικόνα. Στην πραγματικότητα τα δύο αυτά αντικείμενα δεν παρουσιάζονται.

Η μνήμη μπορεί να μας ξεγελάσει!



### Δεν έχουν συμβεί πραγματικά όλα όσα ανακαλούμε στη μνήμη μας!

- Ο εγκέφαλός μας αντικαθιστά και προσθέτει χαμένες πληροφορίες από προηγούμενα και σχετικά γεγονότα (π.χ. μια συνηθισμένη σκηνή παραλίας από διακοπές). Μερικά αντικείμενα προστέθηκαν «λογικά» (στο παράδειγμα: μπάλα, πετσέτα).
- Οι αληθινές αναμνήσεις μπορούν συχνά να διαφοροποιηθούν από τις ψεύτικες αναμνήσεις από τη ζωντάνια τους: οι ψεύτικες αναμνήσεις είναι περισσότερο «χλωμές» και λιγότερο λεπτομερείς.



### Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Οι αναμνήσεις μας μπορούν να μας ξεγελάσουν!
- Ειδικά για σημαντικά γεγονότα (διαπληκτισμούς, κατάθεση αυτόπτη μάρτυρα κλπ.), έχετε κατά νου: Εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε ζωντανές λεπτομέρειες για ένα γεγονός:
- Μην είστε καθόλου σίγουροι ότι η ανάμνησή σας είναι αληθινή.
- Αναζητήστε επιπλέον πληροφορίες (π.χ. από ένα μάρτυρα)

### Παράδειγμα:

Είχατε έναν καυγά με κάποιον και αόριστα θυμηθήκατε ότι αυτός/αυτή έκανε προσβλητικά σχόλια για εσάς. Σκεφτείτε ότι η μνήμη σας μπορεί να σας ξεγελάει ή ότι η ανάμνησή σας μπορεί να είναι διαστρεβλωμένη. Επίσης, ρωτήστε τους ανθρώπους που ήταν παρόντες στο συμβάν.

### Πότε σας ξεγέλασε η μνήμη σας;

#### Παράδειγμα 1

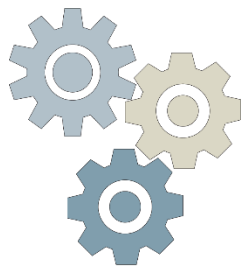
Θυμάμαι τον ΑΔ να με αποκαλεί «ηλίθιο» κατά τη διάρκεια μιας διαφωνίας μας. Αλλά όλοι όσοι ήταν παρόντες δεν το επιβεβαιώνουν, άρα μάλλον το φαντάστηκα γιατί ήμουν πολύ αναστατωμένος

#### Παράδειγμα 2

Θυμάμαι να βρίσκομαι στον πύργο του Άιφελ στην ηλικία των 3 ετών. Εντούτοις, ήμουν πολύ μικρός για να θυμάμαι κάτι τέτοιο και προφανώς οι γονείς μου έχουν διηγηθεί τόσες φορές αυτή την ιστορία ώστε τώρα πιστεύω ότι τη θυμάμαι ο ίδιος.





## Εργασία και κεντρική ιδέα της 8ης εκπαιδευτικής ενότητας

- Αυτοεκτίμηση και Διάθεση •

### Γιατί το κάνουμε αυτό;

Πολλοί άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας παρουσιάζουν γνωστικές διαστρεβλώσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε κατάθλιψη. Αυτές οι γνωστικές διαστρεβλώσεις μπορούν να αλλάξουν μέσα από εντατική και συνεχόμενη εκπαίδευση.

Υπάρχουν στοιχεία για μια γενετική προδιάθεση των καταθλιπτικών σκέψεων και της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Επιπλέον επικριτικοί και αμελείς γονείς, καθώς και τραυματικά γεγονότα ζωής μπορεί να οδηγήσουν σε μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό.



**ΑΛΛΑ:** Η κατάθλιψη δεν είναι μια μη αναστρέψιμη κατάσταση!

Οι καταθλιπτικές δομές της σκέψης μπορούν να αλλάξουν., π.χ. με ψυχοθεραπεία και την αποκαλούμενη γνωστική αναδόμηση.

Ωστόσο, αν η γνωστική αναδόμηση δεν εφαρμόζεται τακτικά και για μεγάλο χρονικό διάστημα, δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί καμία διαρκής αλλαγή στην αρνητική εικόνα εαυτού και στις αρνητικές σκέψεις.

Ακολουθώντας σας ζητείται να κάνετε κάποιες ασκήσεις για το σπίτι. Αυτές οι ασκήσεις είναι μόνο ένα αρχικό ξεκίνημα/έναυσμα και θα πρέπει να γίνεται συνεχής εξάσκηση.



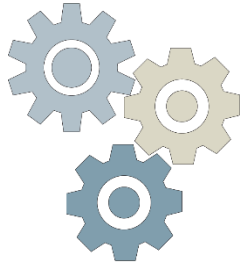


## Συμβουλές για να βελτιώσεις την καταθλιπτική διάθεση/χαμηλή αυτοεκτίμηση

(βοηθάει μόνο όταν γίνεται σε τακτική βάση)



- Κάθε απόγευμα, σημειώνω μερικά θετικά πράγματα (μέχρι 5) της ημέρας. Μετά, επεξεργάσου αυτά τα πράγματα στο μυαλό σου.
- Πες στον εαυτό σου μπροστά στον καθρέφτη: “Μου αρέσει ο εαυτός μου” ή “Μου αρέσεις”! [σημείωση: Αρχικά, μπορεί να νιώσεις κάπως ανόητος όταν το κάνεις!]
- Αποδέξου τους επαίνους και γράψε τες για να τις χρησιμοποιήσεις ως σημεία αναφοράς στις δύσκολες στιγμές.
- Προσπάθησε να θυμάσαι καταστάσεις, στις οποίες ένιωσες πολύ καλά – προσπάθησε να τις ανακαλέσεις με όλες σου τις αισθήσεις (όραση, αφή, όσφρηση...), ίσως με τη βοήθεια ενός άλμπουμ φωτογραφιών.
- Κάνε πράγματα που πραγματικά απολαμβάνεις – καλύτερα μαζί με άλλους (π.χ. ταινίες, το να πας για καφέ).
- Ασκήσου (τουλάχιστον 20 λεπτά) – χωρίς να εξαντληθείς – εάν είναι δυνατόν κάνε κάποια άσκηση αντοχής, για παράδειγμα, μια μεγάλη βόλτα ή τζόκινγκ.
- Άκου την αγαπημένη σου μουσική.



## Εργασία και κεντρική ιδέα της 9ης εκπαιδευτικής ενότητας

- Αυτοεκτίμηση •

### Γιατί το κάνουμε αυτό;

Πολλοί άνθρωποι με ψυχικές νόσους υποφέρουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση.

### Αυτοεκτίμηση: Τι είναι αυτό;



Αυτοεκτίμηση είναι η αξία που αποδίδουμε στον εαυτό μας. Είναι η υποκειμενική εκτίμηση που έχουμε για τον εαυτό μας και δεν σχετίζεται κατ' ανάγκη με το πώς οι άλλοι μας αντιλαμβάνονται. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση συμβάλλει σε ψυχολογικά προβλήματα όπως: αμφιβολία για τον εαυτό, άγχος, καταθλιπτικά συμπτώματα και μοναξιά.

### Πηγές αυτοεκτίμησης

- Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερή, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορους τομείς της ζωής μας και σε διάφορες μορφές
- Αυτό που έχει σημασία είναι να λαμβάνουμε υπόψη τις ικανότητες και τα δυνατά σημεία μας παρά να εστιάζουμε μόνο στις δικές μας αδυναμίες.

### Άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση...



- Έχουν την τάση να επικεντρώνονται στις δικές τους προφανείς αδυναμίες.
- Έχουν την τάση να κάνουν γενικευμένες αρνητικές κρίσεις για τον εαυτό τους (π.χ. «Είμαι άχρηστος»)
- Δεν διαφοροποιούν μεταξύ ενός προσώπου ως σύνολο και μιας συμπεριφοράς (π.χ. «Αν δεν τα καταφέρω σε ένα πράγμα, αυτό σημαίνει ότι είμαι ένας αποτυχημένος»)

### Οι άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση...

#### Τι είναι εξωτερικά αντιληπτό:



- Φωνή: καθαρή, καλή άρθρωση, κατάλληλη ένταση
- Εκφράσεις προσώπου/ χειρονομίες: βλεματική επαφή· εμφάνιση αυτοπεποίθησης
- Στάσεις σώματος: όρθια στάση

**Όχι άμεσα αντιληπτό:**

- Εμπιστοσύνη κάποιου στις ικανότητές του.
- Αποδοχή των λαθών ή των αποτυχιών του (χωρίς υποτίμηση του εαυτού του).
- Τάση για ενδοσκόπηση, έτοιμος να μάθει από τα δικά του λάθη/ παραλείψεις.
- Θετική στάση προς τον εαυτό του, για παράδειγμα, έπαινος στον εαυτό σας για την επιτυχία.

Παρακάτω θα σας ζητηθεί να κάνετε μερικές ασκήσεις για το σπίτι

**1. Λαμβάνοντας υπόψη τα δυνατά σας σημεία:**

Σε τι είστε καλοί; Σε τι έχετε πάρει συγχαρητήρια στο παρελθόν;

**Παράδειγμα:** «Είμαι επιδέξιος με τα εργαλεία και μπορώ να επισκευάζω παλιά αυτοκίνητα».

Ποια δυνατά σημεία έχετε;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

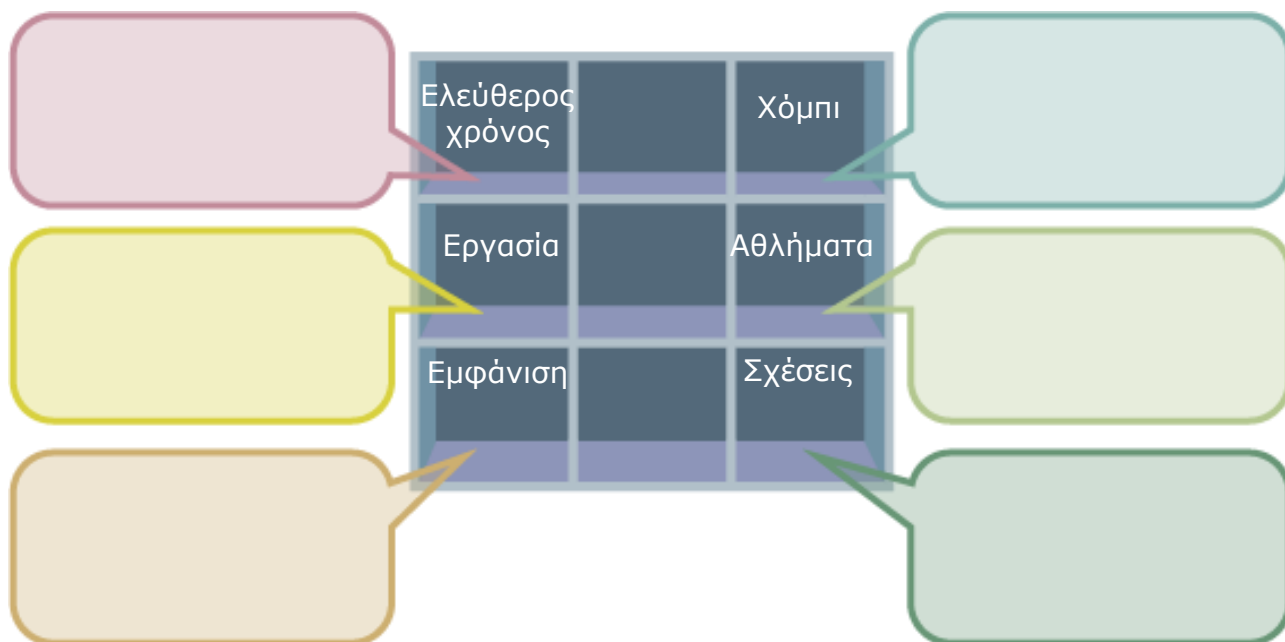
---

---

---

## 2. Φανταστείτε τη ζωή σας σαν ράφια με διαφορετικά γεμάτα τμήματα.

- Υπάρχουν τμήματα που έχουν αγνοηθεί εδώ και αρκετό καιρό; Συμπληρώστε τα τμήματα του ραφιού με παραδείγματα δυνατών σημείων σε διαφορετικούς τομείς της ζωής σας.



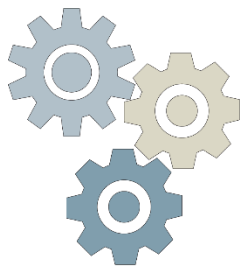
### Συμβουλές που βοηθούν στην αύξηση της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου

- Εκφράστε τις επιθυμίες σας σε άλλους ανθρώπους.
- Προσπαθήστε να μιλάτε δυνατά και καθαρά.
- Κάντε επαφή με τα μάτια. Αν αυτό το θεωρείται δύσκολο μπορείτε να ξεκινήσετε με τους ανθρώπους που ξέρετε και στη συνέχεια να προχωρήσετε με τους ξένους.
- Σταθείτε όρθιοι: Θυμηθείτε τις επιπτώσεις της όρθιας στάσης του σώματος στη δική σας αυτοεκτίμηση και στους ανθρώπους γύρω σας.



### Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Η αυτοεκτίμηση είναι η αξία που ένα άτομο αποδίδει στον εαυτό του.
- Ενημερωθείτε για τα δυνατά σημεία σας σε διάφορους τομείς της ζωής σας και προσπαθήστε να βελτιώσετε την αυτοεκτίμησή σας χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές που συζητήθηκαν.
- Αναζητήστε ξεχασμένα δυνατά σημεία («κρυμμένους θησαυρούς») ρωτώντας τους φίλους σας ή διατηρείστε ένα ημερήσιο «ημερολόγιο χαράς» (σημειώστε τρέχοντα θετικά γεγονότα).



## Εργασία και κεντρική ιδέα της 10ης εκπαιδευτικής ενότητας

- Αντιμετωπίζοντας τις  
Προκαταλήψεις (Στίγμα) •

### Γιατί το κάνουμε αυτό;

Πολλοί άνθρωποι που έχουν διαγνωστεί με «σχιζοφρένεια» ή «ψύχωση» [αλλά όχι όλοι!] μπορεί να αντιληφτούν ή να βιώσουν διακρίσεις. Για να αποφύγετε τις προκαταλήψεις, μπορεί να είναι βοηθητικό να εξηγήσετε την νόσο και τα συμπτώματα σε επιλεγμένους ανθρώπους.

- Ο Στιγματισμός συμβαίνει όταν άνθρωποι ή ομάδες συσχετίζονται με αρνητικά χαρακτηριστικά.
- Το στίγμα μπορεί να προκύψει όταν κάποιος δεν ελέγχει κριτικά την πραγματικότητα.
- Το στίγμα μπορεί να οδηγήσει άτομα στην απαξίωση και/ ή στην απομόνωση.

### Συνέπειες του στιγματισμού

- Οι όροι ψύχωση και σχιζοφρένεια μπορεί να συνδέονται με λανθασμένες πεποιθήσεις σε άλλους ανθρώπους.
- Προκατειλημμένες περιγραφές/ αναπαραστάσεις στα μέσα μαζικής ενημέρωσης μπορεί να οδηγήσουν σε γενικές (λανθασμένες/ ανακριβείς) παραδοχές («Όταν ξέρεις ένα τότε τα ξέρεις όλα»)

Με σκοπό την ελάττωση του στίγματος, τα συνήθη στερεότυπα για τα άτομα με σχιζοφρένεια ή ψύχωση πρέπει να εντοπιστούν και να διορθωθούν/ αντιμετωπιστούν.

### Τι να κάνω;

Διαβάστε & ενημερώστε με ακρίβεια για την εμπειρία σας με την νόσο!

### Πώς θα πρέπει να ενημερώσω την νόσο μου στους άλλους;

Σύσταση: Είναι προτιμότερο να εξηγήσετε τα συμπτώματα σας παρά να πείτε την διάγνωσή σας.



- Ιδιαίτερα, αν δεν γνωρίζετε τους ανθρώπους πολύ καλά, θα ήταν πιο ενδεδειγμένο να περιγράψετε τα συμπτώματά σας αντί να τους πείτε μια (αμφιλεγόμενη) λέξη (σχιζοφρένεια, ψύχωση). Για παράδειγμα: «Σχεδόν όλοι γνωρίζουν την αίσθηση να παρακολουθείσαι, όπως στο μετρό ή στο δρόμο. Είχα την ίδια αίσθηση αλλά πολύ χειρότερα και διήρκεσε για



μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Εν τω μεταξύ, κάνω κάτι για αυτό και η αίσθηση έχει γίνει σπάνια».

- Προκειμένου να μπορείτε να εξηγήσετε την νόσο σας στους άλλους θα πρέπει να γίνεται οι ίδιοι ειδικοί σε αυτήν!

Σκεφτείτε κάποιες προτάσεις για το πώς θα ενημερώσετε τους άλλους καλύτερα για τα κύρια συμπτώματά σας.

Σύμπτωμα:	Επικοινωνία:
Ψευδαισθήσεις	
Παραληρητικές ιδέες	
Μη ειδικά συμπτώματα όπως η κατάθλιψη, οι διαταραχές στο λόγο και τα ελλείμματα στην προσοχή	

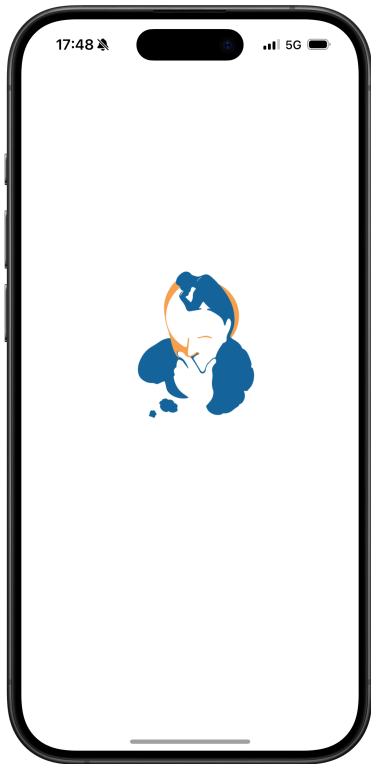


### Εκπαιδευτικοί στόχοι:

Για να αποφύγετε την προκατάληψη και το στίγμα, είναι σημαντικό να ενημερώσετε επαρκώς για την νόσο σας τους άλλους ανθρώπους.

- Οι ψυχικές διαταραχές είναι συχνές.
- Δεν είστε υποχρεωμένοι να μοιραστείτε λεπτομέρειες της ιατρικής σας κατάστασης αν δεν αισθάνεστε άνετα με αυτό.
- Για υποστήριξη και βοήθεια στην πρόληψη των υποτροπών, θα ήταν χρήσιμο και σημαντικό να πείτε στους ανθρώπους που εμπιστεύεστε για τη διάγνωση σας,
- Μερικές φορές, άλλοι μπορεί να έχουν λανθασμένες αντιλήψεις για μια νόσο. Εξηγώντας τα συμπτώματά σας (της ψύχωσης) μπορεί να είναι πιο χρήσιμο από το να μοιραστείτε μια παρεξηγημένη διάγνωση.

## COGITO (MCT smartphone app)



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)

