



Trening Meta-poznawczy (MCT)

# MCT 1 A – Atrybucje - Obwinianie i Uznanie

© Moritz, Woodward, Leszczyńska & Gawęda (7|22)

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

Wykorzystane w treningu ilustracje użyto za zgodą autorów i właścicieli praw autorskich. Szczegóły znaleźć można na ostatnim slajdzie.





# Atrybucje: Obwinianie i Uznanie

Atrybucje = wnioskowanie o przyczynach zdarzeń



# Atrybucje: Obwinianie i Uznanie

Atrybucje = wnioskowanie o przyczynach zdarzeń

Często nie dostrzegamy, że jedno wydarzenie może mieć wiele różnych przyczyn.



# Atrybucje: Obwinianie i Uznanie

Atrybucje = wnioskowanie o przyczynach zdarzeń

Często nie dostrzegamy, że jedno wydarzenie może mieć wiele różnych przyczyn.

**Jakie mogą być powody następującej sytuacji?**

Przyjaciel nie pojawia się na umówionym spotkaniu, żeby pobyć z Tobą.



# Wyjaśnienia

Dlaczego Twój przyjaciel się nie pojawił?

Możliwe atrybucje/wyjaśnienia dla tego zachowania...

???



# Wyjaśnienia

Dlaczego Twój przyjaciel się nie pojawił?

Możliwe atrybucje/wyjaśnienia dla tego zachowania...

- Nie jestem dla niego ważny. Nie odważyłby się tego zrobić innym.
- Zapomina – stracił poczucie czasu.
- Samochód mu się zepsuł.



# Wyjaśnienia

Dlaczego Twój przyjaciel się nie pojawił?

Możliwe atrybucje/wyjaśnienia dla tego zachowania...

...odnoszące się do mnie      Nie jestem dla niego ważny.

...do innych      Często zapomina – stracił poczucie czasu.

...sytuacja lub los      Zepsuł mu się samochód.



## Obwinianie i Kredyt Zaufania

Na poprzednim przykładzie pokazaliśmy, że różne wydarzenia mogą mieć bardzo różne powody. Ponadto, w większości przypadków kombinacja kilku czynników przyczynia się do powstania jakiegoś zdarzenia. Pomimo tego, spora część z nas preferuje wybór jednego czynnika, jako wytłumaczenia dla sytuacji (np. winienie innych zamiast siebie lub odwrotnie).





# Wypisałeś się ze szpitala pomimo, iż nadal czułeś się źle.

## Wyjaśnienia...

...odnoszące się do mnie

...do innych

...sytuacyjne lub losowe





# Wypisałeś się ze szpitala pomimo, iż nadal czułeś się źle.

## Wyjaśnienia...

### ... Odnoszące się do mnie:

*(mające duży wpływ)*

- Byłem niewystarczająco zmotywowany do zmiany
- Nie wierzyłem w możliwość powrotu do zdrowia

*(mające mniejszy wpływ)*

- Jestem nieuleczalny
- Mam “złe” geny

### ... Odnoszące się do innych:

- Doktorzy w tym szpitalu cieszą się złą reputacją
- Zespół leczący powinien poświęcić więcej czasu i wysiłku na moje leczenie

### ... Odnoszące się do sytuacji lub losu:

- Jeśli nie będę dzielić pokoju z 6 innymi pacjentami, na pewno wyzdrowieje
- Gdyby szpital był lepiej wyposażony, wyzdrowiałbym
- Czasami proces zdrowienia zabiera więcej czasu





# Wypisałeś się ze szpitala pomimo, iż nadal czułeś się źle.

## Wyjaśnienia...

### ... Odnoszące się do mnie:

*(mające duży wpływ)*

- Byłem niewystarczająco zmotywowany do zmiany
- Nie wierzyłem w możliwość powrotu do zdrowia

*(mające mniejszy wpływ)*

- Jestem nieuleczalny
- Mam “złe” geny

### ... Odnoszące się do innych:

- Doktorzy w tym szpitalu cieszą się złą reputacją
- Zespół leczący powinien poświęcić więcej czasu i wysiłku na moje leczenie

### ... Odnoszące się do sytuacji lub losu:

- Jeśli nie będę dzielić pokoju z 6 innymi pacjentami, na pewno wyzdrowieje
- Gdyby szpital był lepiej wyposażony, wyzdrowiałbym
- Czasami proces zdrowienia zabiera więcej czasu

**Uwaga: wyjaśnienia jednostronne!**





# Wypisałeś się ze szpitala pomimo, iż nadal czułeś się źle.

Teraz, postarajmy się zbudować wyjaśnienia bardziej zbalansowane, składające się z różnych możliwych wyjaśnień (np. inni, sytuacja i ja)

???

???

???





## Wypisałeś się ze szpitala pomimo, iż nadal czułeś się źle.

Teraz, postarajmy się zbudować wyjaśnienia bardziej zbalansowane, składające się z różnych możliwych wyjaśnień (np. inni, sytuacja i ja)

- “Doktorzy nie mieli zbyt dużo czasu ale mogłem poprosić o więcej wsparcia i powinienem częściej uczęszczać na zajęcia grupowe. To mogło być powodem braku zadowalającej poprawy.”
- “Może powinienem być bardziej cierpliwy w oczekiwaniu na polepszenie zdrowia. Jestem pewien, że w przyszłości mogę uzyskać pomoc od kompetentnego terapeuty.”





# Wpływ niektórych stylów atrybucji (sposobów wyjaśniania) na negatywne wydarzenia!



*Gdybyś grał lepiej, nasz przeciwnik nie zdobyłby gola!*



## Atrybucje odnoszące się do mnie

(np. "To była naprawdę moja wina. Jestem winien przeprosiny fanom!")

Wady: ???

Zalety: ???

## Odnoszące się do innych/Sytuacji

(np. "Ale gdzie był bramkarz?"; "W piłce wszystko może się zdarzyć.")

Wady: ???

Zalety: ???



# Wpływ niektórych stylów atrybucji (sposobów wyjaśniania) na negatywne wydarzenia!



*Gdybyś grał lepiej, nasz przeciwnik nie zdobyłby gola!*



## Atrybucje odnoszące się do mnie

(np. "To była naprawdę moja wina. Jestem winien przeprosiny fanom!")

**Wady:** obniża pewność samego siebie

**Zalety:** szlachetnym i odważnym jest przejąć odpowiedzialność

## Odnoszące się do innych/Sytuacji

(np. "Ale gdzie był bramkarz?"; "W piłce wszystko może się zdarzyć.")

**Wady:** ???

**Zalety:** ???



# Wpływ niektórych stylów atrybucji (sposobów wyjaśniania) na negatywne wydarzenia!



*Gdybyś grał lepiej, nasz przeciwnik nie zdobyłby gola!*



## Atrybucje odnoszące się do mnie

(np. “To była naprawdę moja wina. Jestem winien przeprosiny fanom!”)

**Wady:** obniża pewność samego siebie

**Zalety:** szlachetnym i odważnym jest przejąć odpowiedzialność

## Odnoszące się do innych/Sytuacji

(np. “Ale gdzie był bramkarz?”; “W piłce wszystko może się zdarzyć.”)

**Wady:** odrzucenie odpowiedzialności widziane jest jako niegrzeczne (łatwe wytłumaczenie siebie)

**Zalety:** niezagrożona pewność siebie





# Wpływ niektórych stylów atrybucji (sposobów wyjaśniania) na negatywne wydarzenia!



*Gdybyś grał lepiej, nasz przeciwnik nie zdobyłby gola!*



Bardziej wyważone odpowiedzi (tzn. połączone atrybucje ja, inni/sytuacja; zaproponuj różne wyjaśnienia):

???

???

???



# Wpływ niektórych stylów atrybucji (sposobów wyjaśniania) na negatywne wydarzenia!



*Gdybyś grał lepiej, nasz przeciwnik nie zdobyłby gola!*



Bardziej wyważone odpowiedzi (tzn. połączone atrybucje ja, inni/sytuacja; zaproponuj różne wyjaśnienia):

“Mój występ był słaby, ale z pewnością się poprawię. Chciałem zauważyć również, że udało mi się powstrzymać ich inne okazje do zdobycia gola”

“Na innych meczach będę grał lepiej i moi koledzy z drużyny, i mam nadzieje, że to doprowadzi nas do zwycięstwa”



# Wpływ niektórych atrybucji na pozytywne wydarzenia!



Gratuluje wygranej nagrody. Jak to zrobiles?

## Atrybucje odnoszące się do mnie

(np.. "Tak jak już mówiłeś, jestem wyjątkowo utalentowany.")

Wady: ???

Zalety: ???

## Odnoszące się do innych/sytuacji

(np. "Zawdzięczam wszystko moim nauczycielom i rodzicom.")

Wady: ???

Zalety: ???



# Wpływ niektórych atrybucji na pozytywne wydarzenia!



<p><b>Atrybucje odnoszące się do mnie</b></p> <p>(np.. "Tak jak już mówiłeś, jestem wyjątkowo utalentowany.")</p>	<p><b>Wady:</b> przechwalanie się może wydać się aroganckie</p> <p><b>Zalety:</b> zwiększa pewność siebie</p>
<p><b>Odnoszące się do innych/sytuacji</b></p> <p>(np. "Zawdzięczam wszystko moim nauczycielom i rodzicom.")</p>	<p><b>Wady:</b> ???</p> <p><b>Zalety:</b> ???</p>



# Wpływ niektórych atrybucji na pozytywne wydarzenia!



## Atrybucje odnoszące się do mnie

(np.. "Tak jak już mówiłeś, jestem wyjątkowo utalentowany.")

**Wady:** przechwalanie się może wydać się aroganckie

**Zalety:** zwiększa pewność siebie

## Odnoszące się do innych/sytuacji

(np. "Zawdzięczam wszystko moim nauczycielom i rodzicom.")

**Wady:** pewność siebie nie jest uwydatniona/wzmocniona

**Zalety:** możesz być uznany za osobę skromną, a prawdziwego zespołowego gracza



# Wpływ niektórych atrybucji na pozytywne wydarzenia!



*Gratuluje wygranej nagrody. Jak to zrobiles?*

Bardziej wyważone odpowiedzi (tzn. połączone atrybucje ja, inni/sytuacja; zaproponuj różne wyjaśnienia):

???

???

???



# Wpływ niektórych atrybucji na pozytywne wydarzenia!



*Gratuluje wygranej nagrody. Jak to zrobiles?*

Bardziej wyważone odpowiedzi (tzn. połączone atrybucje ja, inni/sytuacja; zaproponuj różne wyjaśnienia):

“Jestem dumny z nagrody, ale chciałem również podziękować rodzicom i mojej drużynie”

“Tomasz Edison powiedział kiedyś: Geniusz to 1 procent inspiracji, reszta 99 to ciężka praca”



# Dlaczego to robimy?

Badania pokazują, że wiele osób z **depresją** (ale nie wszystkie!)

- Mają tendencję do obwiniania siebie za porażki
- Odniesiony sukces przypisują innym bądź też okolicznością

To może prowadzić do spadku samooceny!





# Dlaczego to robimy?

Badania pokazują, że wiele osób z **urojeniami** (ale nie wszystkie!)

- Mają tendencję do obwiniania innych za negatywne wydarzenia i porażki
- Mają tendencję do myślenia, że wszystkie wydarzenia są poza ich kontrolą

Szczególnie pierwszy styl wyjaśniania może prowadzić do problemów w relacjach z innymi!



# Jak błędy atrybucji prowadzą do nieporozumień podczas psychozy – przykłady

Wydarzenie	Wyjaśnienie podczas psychozy	Inne wyjaśnienia
Ludzie śmieją się podczas, gdy ty mówisz.	Pojawiłeś się i ludzie zaczęli się śmiać.	Czysty przypadek – ktoś inny opowiedział kawał w tym samym czasie; ludzie są rozbawieni twoim czarnym humorem.
Przybrałeś na wadze.	Oszczędny lekarz przepisał ci tani lek.	Efekty uboczne są możliwe, ale mała aktywność i złe odżywianie to również możliwe powody
W kole twojego roweru nie ma powietrza.	Wandalizm; ostrzeżenie: następnym razem to ty będziesz skrzywdzony.	Zapomniałeś napompować koła; gwóźdź w oponie.

Czy ktoś zechciałby podzielić się swoim własnym doświadczeniem?



# Style atrybucji

## cele dzisiejszej sesji:

- Rozważaj możliwe powody wydarzeń
- Nie śpiesz się z akceptacją tylko jednego wyjaśnienia
- Dyskutuj konsekwencje poszczególnych wyjaśnień

Starajmy się być realistami na tyle na ile to możliwe w codziennym życiu:

Nie wińmy zawsze innych za nasze błędy.

Podobnie, nie wińmy zawsze siebie kiedy coś idzie nie po naszej myśli!



# Sprzedawca obniżył cenę towaru.

Dlaczego sprzedawca obniżył cenę towaru?

Jaki jest główny powód decyzji sprzedawcy?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Kiedy wszedłeś do sali wszyscy zamilkli.

Co mogło spowodować zamilknięcie ludzi w pokoju, kiedy wszedłeś?

Jaki jest główny powód decyzji sprzedawcy?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Ktoś powiedział, że nie wyglądasz dobrze.

Co spowodowało, że ktoś tak powiedział?

Jaki jest główny powód decyzji sprzedawcy?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Obląeś egzamin.

Dlaczego obląeś egzamin?

Jaki jest główny powód decyzji sprzedawcy?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





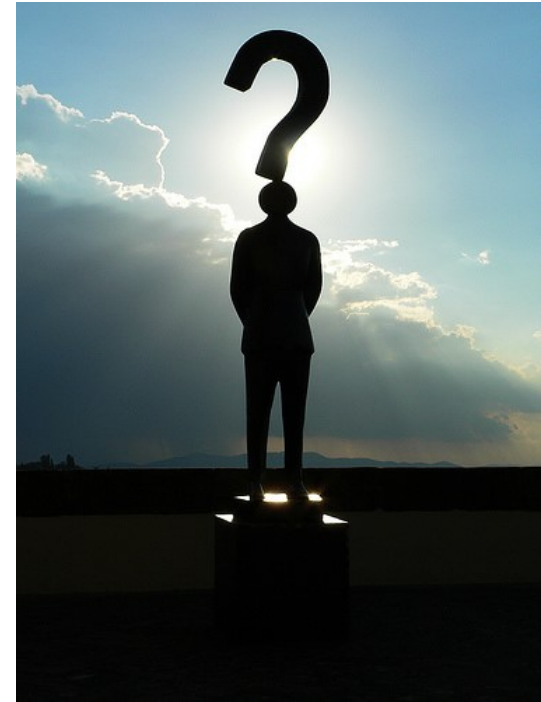
# podaj swoje własne przykłady!

Co mogło doprowadzić do sytuacji?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?







# Głos mówi ci, że nie jesteś dobry.

## Powody...

...odnoszące się do ciebie

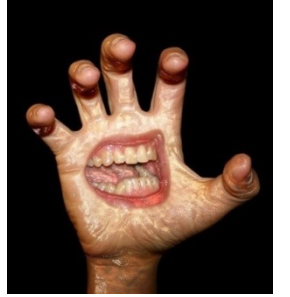
...do innych

...do sytuacji/okoliczności





# Głos mówi ci, że nie jesteś dobry.



## Powody...

### ... Odnoszące się do siebie:

- “Niestety, nieustannie obwiniam samego siebie. Wydaje się, że to taka ukryta nienawiść do samego siebie.”
- “Jestem bliski szaleństwa.”
- “Wydaje mi się, jakby to ktoś inny myśli. Ale wiem, że to są moje własne myśli.”

### ... Odnoszące się do innych:

- “Coś zostało mi wszczepione do mózgu.”
- “Nie wiem jak to się mogło stać, ale ktoś inny przejął kontrolę nad moimi myślami.”

### ... Odnoszące się do sytuacji/okoliczności:

- “Czuję się ostatnio zestresowany. To dlatego odczuwam ostatnio wszystko bardziej intensywnie, łącznie z moimi myślami.”
- “Szumi mi w uszach od słuchania głośnej muzyki i hałasów.”



# Głos mówi ci, że nie jesteś dobry.



**Psychoza: Głos wyjaśniany jest jako pochodzący od innych ludzi czy też sił :**

- “Coś zostało mi wszczepione do mózgu.”
- “ Nie wiem jak to się mogło stać, ale ktoś inny przejął kontrolę nad moimi myślami”



# Słyszenie głosów

## własne myśli czy może sterowane przez kogoś?

### Za i przeciw



Głosy są nasyłane z zewnątrz?	Czy są może jakieś inne możliwe wyjaśnienia dla opisanych po lewej stronie przypuszczeń?
“Słyszę je wyraźnie. W przeciwieństwie do moich myśli, które są ciche!”	???
“Te myśli są poza moją kontrolą. Kiedy próbuję się im przeciwstawić, jest jeszcze gorzej. To pokazuje, że coś rzeczywiście mnie zmusza.”	???
“Nigdy nie pomyślałbym takich złych myśli. Nie mógłbym nikogo skrzywdzić. Ale nadal mam takie agresywne myśli.”	???



# Słyszenie głosów

## własne myśli czy może sterowane przez kogoś?

### Za i przeciw



Głosy są nasyłane z zewnątrz?	Czy są może jakieś inne możliwe wyjaśnienia dla opisanych po lewej stronie przypuszczeń?
<p>“Słyszę je wyraźnie. W przeciwieństwie do moich myśli, które są ciche!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Około 15-20% zdrowych ludzi słyszy głosy od czasu do czasu</li> <li>• Intensywne myśli są czasem prawi słyszalne (np. chwytne melodia, czy wspomnienie rozmowy z przyjacielem)</li> </ul>
<p>“Te myśli są poza moją kontrolą. Kiedy próbuję się im przeciwstawić, jest jeszcze gorzej. To pokazuje, że coś rzeczywiście mnie zmusza.”</p>	<p>???</p>
<p>“Nigdy nie pomyślałbym takich złych myśli. Nie mógłbym nikogo skrzywdzić. Ale nadal mam takie agresywne myśli.”</p>	<p>???</p>



# Słyszenie głosów

## własne myśli czy może sterowane przez kogoś?

### Za i przeciw



Głosy są nasyłane z zewnątrz?	Czy są może jakieś inne możliwe wyjaśnienia dla opisanych po lewej stronie przypuszczeń?
<p>“Słyszę je wyraźnie. W przeciwieństwie do moich myśli, które są ciche!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Około 15-20% zdrowych ludzi słyszy głosy od czasu do czasu</li> <li>• Intensywne myśli są czasem prawi słyszalne (np. chwytne melodia, czy wspomnienie rozmowy z przyjacielem)</li> </ul>
<p>“Te myśli są poza moją kontrolą. Kiedy próbuję się im przeciwstawić, jest jeszcze gorzej. To pokazuje, że coś rzeczywiście mnie zmusza.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasze myśli nie dają się całkowicie kontrolować – w przeciwnym razie nie było by takich rzeczy jak burza mózgów, inspiracje itp.</li> <li>• Jeśli próbujemy powstrzymać te myśli stają się jeszcze silniejsze Eksperyment: nie myśl o cyfrze 8! Raczej się nie uda!</li> </ul>
<p>“Nigdy nie pomyślałbym takich złych myśli. Nie mógłbym nikogo skrzywdzić. Ale nadal mam takie agresywne myśli.”</p>	<p>???</p>



# Słyszenie głosów

## własne myśli czy może sterowane przez kogoś?

### Za i przeciw



Głosy są nasyłane z zewnątrz?	Czy są może jakieś inne możliwe wyjaśnienia dla opisanych po lewej stronie przypuszczeń?
<p>“Słyszę je wyraźnie. W przeciwieństwie do moich myśli, które są ciche!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Około 15-20% zdrowych ludzi słyszy głosy od czasu do czasu</li> <li>• Intensywne myśli są czasem prawi słyszalne (np. chwytne melodia, czy wspomnienie rozmowy z przyjacielem)</li> </ul>
<p>“Te myśli są poza moją kontrolą. Kiedy próbuję się im przeciwstawić, jest jeszcze gorzej. To pokazuje, że coś rzeczywiście mnie zmusza.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasze myśli nie dają się całkowicie kontrolować – w przeciwnym razie nie było by takich rzeczy jak burza mózgów, inspiracje itp.</li> <li>• Jeśli próbujemy powstrzymać te myśli stają się jeszcze silniejsze Eksperyment: nie myśl o cyfrze 8! Raczej się nie uda!</li> </ul>
<p>“Nigdy nie pomyślałbym takich złych myśli. Nie mógłbym nikogo skrzywdzić. Ale nadal mam takie agresywne myśli.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Myśli, które są sprzeczne z tym co zwykle myślimy zdarzają się często. Myśli ≠ działanie: 20% zdrowych ludzi myśli o samobójstwie, jednakże nie podejmują takiej próby. Nawet jeśli kogoś kochamy, odczuwamy do tej osoby agresję (np. matka i jej płaczące dziecko)</li> </ul>



# Słyszenie głosów

własne myśli czy może sterowane przez kogoś?

Za i przeciw



Wyjaśnienie, że dziwne myśli nie są nasze (pochodzą z zewnątrz) niesie ze sobą więcej pytań niż odpowiedzi np.:

- Techniczne wykonalne?
- Kiedy i gdzie miało miejsce wszczepienie np. implantów?
- Kto chciałby cię skrzywdzić? Kto miałby pieniądze i czas żeby to robić?
- Są prostsze sposoby, aby kogoś skrzywdzić. Dlaczego ktoś miałby wybrać tak skomplikowane (i prawdopodobnie nie możliwe) metody?





# Znajomy zaprosił cię na kolację.

Dlaczego zaprosił cię na kolację?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Policjant zatrzymał twój samochód.

Co spowodowało, że policjant Cię zatrzymał?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Wygrałeś w ruletkę.

Dlaczego wygrałeś?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Kiedy zbliżałeś się do samochodu zauważyłeś rysę na karoserii.

Co mogło być powodem tej rysy?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Doktor zaobserwował u ciebie wysokie ciśnienie.

Dlaczego masz wysokie ciśnienie?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Znajomy odmówił ci pomocy przy pracy.

Co było powodem, że odmówił ci pomocy?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Przyjaciół zrobił ci niespodziankę prezentem.

Dlaczego przyjaciel podarował ci prezent?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Znajomy powiedział, że jesteś głupi.

Co było powodem, że tak powiedział?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?







# Dziecko twoich sąsiadów zaczęło płakać, kiedy wzięłeś je na rękę.

Dlaczego dziecko płacze?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Znajomy powiedział, że nie ma dla ciebie szacunku.

Co spowodowało, że tak powiedział?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Odnoszący się do ciebie?

Innych osób?

Okoliczności lub losu?





# Wykorzystanie w życiu codziennym

## pamiętaj:

- Zawsze staraj się rozważyć możliwe, złożone czynniki, które mogły mieć udział w jakimś konkretnym wydarzeniu (np. ty/inni/okoliczności).



# Wykorzystanie w życiu codziennym

## pamiętaj:

- Zawsze staraj się rozważyć możliwe, złożone czynniki, które mogły mieć udział w jakimś konkretnym wydarzeniu (np. ty/inni/okoliczności).
- Staraj się myśleć realistycznie jak to tylko możliwe w życiu codziennym: Niesprawiedliwie jest zawsze zrzucać winę na innych, tak samo jak nie zawsze naszą winą jest, że coś złego się dzieje.



# Wykorzystanie w życiu codziennym

## pamiętaj:

- Zawsze staraj się rozważyć możliwe, złożone czynniki, które mogły mieć udział w jakimś konkretnym wydarzeniu (np. ty/inni/okoliczności).
- Staraj się myśleć realistycznie jak to tylko możliwe w życiu codziennym: Niesprawiedliwie jest zawsze zrzucać winę na innych, tak samo jak nie zawsze naszą winą jest, że coś złego się dzieje.
- Najczęściej różne czynniki przyczyniają się do powstania jakiegoś wydarzenia.



## Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób (ale nie wszystkie!) mają tendencję do wyjaśniania złożonych wydarzeń jednym prostym powodem. Czasami inni są obwiniani za czyjeś błędy.

**Przykład I:** Klara często upada.

**Własne przekonanie:** Jej wujek powoduje jej upadki przesyłając impulsy przed jej elektrody w głowie.

**Wyjaśnienie alternatywne:** Miała infekcję ucha, która zaburzyła jej poczucie równowagi. W dodatku, padało kilka tygodni przez co ulice były bardzo śliskie.



## Co to ma wspólnego z psychozą?

Czasami, inni przyczyniają się w jakimś stopniu do wydarzenia, ale również inne czynniki mogą być ważne w danych wydarzeniu.

**Przykład II:** Piotr miał nawrót psychozy!

**Własne przekonanie:** Nawrót był spowodowany przez pojawienie się trudnych wspomnień z dzieciństwa – Piotr był bity.

**Dodatkowe wyjaśnienie:** To może być jedno z wyjaśnień, ale mogą być jeszcze inne czynniki: Piotr zaprzestał przyjmowania leków, ponieważ obawiał się utraty pracy.



# Dziękujemy za uwagę!

*dla prowadzących:*

Proszę rozdać arkusze ćwiczeń. Zaprezentuj naszą aplikację COGITO (pobierz bezpłatnie).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



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/mkt](http://www.uke.de/mkt). 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](http://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
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)