

Обработка тренинга 1 - Приписывание -

Приписывание

= механизм объяснения причин происхождения тех или иных ситуаций (напр. обвинения).

Какой в этом смысл?

Многочисленные исследования показывают, что многие [но не все!] страдающие депрессией:



- Ищут во многих случаях ошибки прежде всего в себе
- Несмотря на собственные успехи, приписывают причину не себе, а обстоятельствам или везению

Вследствие этого усиливается неуверенность в себе!

Многочисленные исследования показывают, что многие [но не все!] страдающие бредом:



- Причины собственных неудач/негативных последствий ищут чаще всего в других, а не в себе
- Более склонны к тому, любые результаты своих действий (как негативные, так и позитивные) воспринимать вне собственного контроля

В особенности обратите внимание на первый пункт: именно это и является частой причиной конфликтов между людьми!

Пример ошибочного приписывания:



Анна часто спотыкается.

Ее личное убеждение: Ее дядя посылает ей негативные импульсы по электродам, вмонтированным ей в голову.

Настоящая причина: У Анны диагностировали серьезное неврологическое заболевание (рассеянный склероз).

Мы часто не замечаем, что одно и то же событие может происходить по разным причинам.

Пример:

Ваш друг не пришел на назначенную встречу. Возможное приписывание...

...себе лично	■ Я ему не важен
...приписывание другим	■ Он очень забывчив
...приписывание ситуации или совпадениям	■ Его машина сломалась

Как уже было подмечено, события могут иметь совершенно разные причины. Помимо этого играют одновременно и другие факторы важную роль. Несмотря на это многие люди предпочитают односторонние объяснения происходящего (напр. многие винят других в своих неудачах и наоборот).

Приписывание при депрессии:

- Человек почти всегда винит именно себя во всех негативных событиях (напр. не сдал экзамен = „я - тупой“).
- Позитивные события приписываются удаче или случайности и не воспринимаются всерьез („любой смог бы также“, „в этом нет ничего особенного“).



Недостаток: Чувство собственного достоинства падает и происходит неадекватная оценка ситуации.

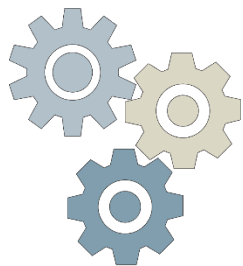
Приписывание при бреде:

Другие несут ответственность за негативные события (напр. не сдал экзамен = „профессор относился ко мне предвзято“; не взяли на работу = „я им сразу не понравился“).

Позитивные события приписываются лишь себе („я – самый лучший“, „только я в состоянии это сделать“).



Недостаток: Чувство собственного достоинства повышается, НО это часто приводит к формированию неадекватной оценки ситуации и влечет за собой конфликты с другими людьми.



Обработка тренинга 2 & 7 - Преждевременные заклучения I и II –

Какой в этом смысл?



Исследования показывают, что многие [но не все!] люди, страдающие психозом склонны к принятиям поспешных решений.

Такой подход часто приводит к неправильным решениям. Поэтому в важных вопросах желательно собрать и учесть как можно больше разносторонней информации.

Восприятие реальности у многих [но не у всех!] людей, страдающих психозом, изменено. Их интерпретация ситуаций часто непонятна окружающим.

Пример преждевременного заключения:



На публичном мероприятии Олег заявляет всем, что он является королем страны.

Предыстория: Олег нашел в Киндер Сюрпризе королевскую фигуру и корону.

Но!: У Олега нет королевского происхождения, монархию давно отменили; самое главное: Киндер Сюрприз не является убедительным доказательством!

Иногда мы делаем поспешные выводы на основе обширного спектра информации, которая нас окружает.

Иногда мы делаем выводы без доказательств на все 100%.

- **Преимущество:** Экономия времени, мы чувствуем себя более уверенно и, возможно, более решительными и компетентными (девиз: „Лучше плохое решение, чем никакое решение.“)



Недостаток: Риск, принять неверное и плохое решение...
Прежде чем сделать поспешный вывод, постарайтесь обдумать все За и Против и найти золотую середину.

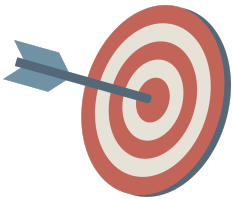
Нет 100% доказательства, но сомнения относительно необоснованны:



- Маленькое, летающее существо на небе: птица!
- Из квартиры проникает дым: огонь? Вероятно, ведь нет дыма без огня.

НО:

- Мужчина говорит невнятно: Выпивший?
 - Есть несколько других возможных объяснений (напр. инсульт)
- ⇒ Не учитывая других возможных объяснений, Вы можете поступить несправедливо и обидеть человека.

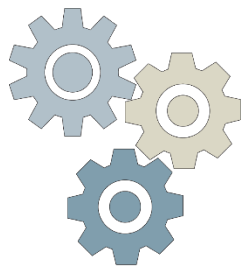


Цели обучения:

- Поспешные решения часто приводят к ошибкам и мы часто распознаем только „половину правды“.
- Постарайтесь обращать внимание и на другие возможные источники информации и при принятии решений, которые могут нести за собой сложные последствия, обсудите возможные варианты с другими людьми (напр. ощущения, что соседи преследуют Вас → насильственно нападая на предполагаемого противника).
- Если же решение играет не особо важную роль, постарайтесь принимать такие решения быстро (напр. марка йогурта в магазине или сорт торта в кафе).
- Человеку свойственно ошибаться: Всегда учитывайте возможность того, что и Вы могли принять неверное решение.

Чувство сомнения может быть для Вас неприятно, но это часто помогает уберечь нас от серьезных ошибок:

Жизнь часто настолько наполнена множеством событий, что осложняет нам восприятие всей информации одновременно. Тем не менее, очень важно, не торопиться с выводами. Особенно в сложных ситуациях, в которых легко забываются многие детали информации, необходимо воздержаться от поспешных выводов. Уделите время сбору более подробной информации, либо спросите мнения людей, которым Вы доверяете.



Обработка тренинга 3 - Исправление мнения -

Какой в этом смысл?



Исследования показывают, что многие [но не все!] люди, страдающие психозом, редко меняют свое первоначальное мнение; даже при наличии обратного доказательства.

Это может привести к межличностным проблемам и препятствует реалистичной оценке окружающей среды.

Пример:

Петр пытается поранить своего отца, чтобы доказать, что его настоящий отец давно мертв и лишь роботы овладели и управляют его телом. Неожиданно для Петра, раны отца начинают кровоточить. Тем не менее у Петра остаются подозрения.

Предыстория: В последнее время отец вел себя довольно странно, не показывая такого понимания как раньше.

Но: С возрастом люди меняются; возможно у отца были свои личные проблемы или в связи с состоянием его сына он чувствовал переутомление. Петр, так же, игнорировал мнение других родственников, которые уверяли его, что с его отцом все в порядке.

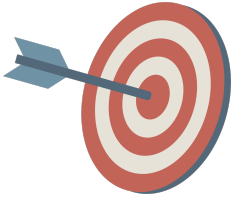
Существует человеческая тенденция цепляться за свое первое мнение (напр.: Предвззудки, „первое впечатление правдиво“).

Причины:

- удобство, подтверждение
- „предубеждения“
- простые „истины“ облегчают ориентацию/мировоззрение,
- гордость.

Проблемы:

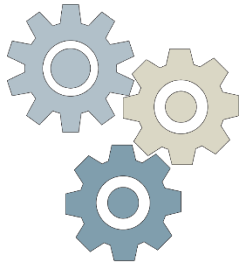
- Ложные суждения (-> предрассудки) остаются
- неуместные обобщения (один такой и все такие! -> напр. иностранные граждане, и т.д.)
- кто-то не получит заслуживающего второго шанса



Цели обучения:

Ситуации часто заканчиваются по-другому, чем ожидалось: Поспешные заключения часто приводит к ошибкам!

- Поэтому следует учитывать иные интерпретации/мнения и всегда быть открытым к признанию собственных ошибок.
- Необходимо так же учитывать весь спектр информации, прежде чем принимать какое-либо решение.



Обработка тренинга 4 & 6 - Сопереживание I и II -

Какой в этом смысл?

Исследования показывают, что многие [но не все!] люди страдающие психическими заболеваниями (напр. психозом):

- Иногда проявляют проблемы при оценке выражения чувств других людей (напр. радость, грусть)
- Проявляют затруднение распознать и понять, почему другие люди ведут себя определенным образом (мотивы поведения).

Пример:

В тот момент когда Виктор открыл окно, его соседка закрыла шторы.
Оценка: Виктор убеждён, что его хотят вытеснить из квартиры.

Но!: Возможно, что соседка закрыла окно, потому что она переодевалась и просто не хотела, чтобы её кто-то видел.

Как проблемы в распознании эмоций способствуют неверной оценке во время психоза - Примеры:

Постоянное чувство страха и паники приводит к искажению объективной оценки восприятия других людей/ситуаций:

- Понимающая улыбка доктора переживается как насмешка.
- Раздражительное лицо пассажира в трамвае интерпретируется как сигнал опасности (напр. угроза террористического акта)
- Бодрящие слова друзей воспринимаются как насмешки, а не как советы.

Иногда мы переоцениваем жесты и мимику других людей (напр. нос чешется = врёт? Кто-то скрестил руки = высокомерие?) или стараемся преждевременно угадать, что кто-то думает или предполагает. Чтобы делать выводы о других людях, мы должны хорошо знать их или внимательно за ними наблюдать. Знания „языка тела" или быстрая оценка ситуации может служить важным индикатором, но для правильной оценки ситуации нам необходимо учитывать весь спектр информации.

Что помогает при оценке выражения лица/мотивов других людей?



Пример: Человек скрестил на груди руки.

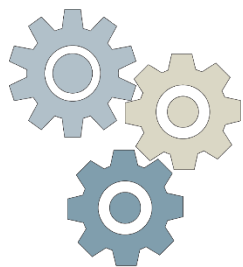
Почему? Высокомерие, неуверенность или человеку просто холодно?

- **Знания о человеке:** Этот человек в себе часто не уверен или склонен к высокомерию?
- **Окружающая среда/ситуация:** Если зимой кто-то скрещивает руки, то ему скорее всего холодно!
- **Самонаблюдение:** Когда я скрещиваю руки? (Но: осторожно! Не следует делать преждевременны выводы о других, исходя из собственного опыта!).
- **Выражение лица (мимика):** У человека мрачный вид, приветливое лицо и т.д.?



Цели обучения:

- Чтобы делать выводы о других людях, мы должны хорошо знать их или внимательно за ними наблюдать.
- Выражение лица или жесты человека является отображением внутреннего мира человека и его переживаний. Но также есть вероятность, что мы можем ошибиться!
- Для того, чтобы правильно оценить сложные ситуации, очень важно учитывать весь спектр имеющейся информации.
- Чем больше мы берем во внимание подробную информацию, тем больше вероятность правильно оценить человека.



Обработка тренинга 5 - Память -

Какой в этом смысл?

- Исследования показывают, что многие люди [но не все!] страдающие психозами в ложных воспоминаниях более уверены, чем люди без психоза.
- При этом многие люди, страдающие психозом, не уверены в тех вещах, которые на самом деле происходили.
- Это означает, что способность различать между истинными и ложными воспоминаниями нарушена! Это может помешать реалистичному взгляду на окружающую среду.

Пример ложных воспоминаний:

Рома убеждён, что сотрудники КГБ его похитили.

Предыстория: В состоянии бреда его направили в поликлинику и в страхе он принял фельдшеров за сотрудников КГБ.

Способность нашей памяти сохранить информацию ограничена.

Например: Историю, которую мы слышали пол час назад, нам удаётся воспроизвести всего лишь на 40%.

- Преимущество: наш мозг не перегружается совершенно ненужной ему информацией, но...
- Недостаток: ... многие важные воспоминания забываются (напр. важные даты, воспоминания об отпуске, школьные знания...).

Что мешает при запоминании информации?



- Отвлечение во время обучения (-> радио, другие люди в комнате)
- Стресс и переоценка своей работоспособности
- Чрезмерное употребление алкоголя!
- Отвлекающая деятельность после обучения (напр. телевидение)

Как мне лучше использовать мою память?

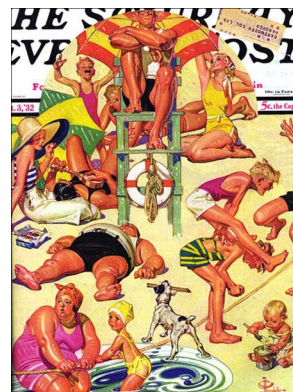


- „Повторение - мать учения“; -> ПОНЯТЬ
- разработать или использовать мнемонику, напр.:
- Падежи русского языка: (именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный)
- - „Ира Родила Девочку Валюшу, Толстенькую, Пузатенькую“
- связывать новую информацию со знаниями.
- не слишком долго учить, не злоупотреблять алкоголем и после учёбы, по возможности, ложиться спать...
- постарайтесь задействовать как можно больше частей сенсорной системы (напр. видеть, слышать...).

Осторожно: Ложные воспоминания могут быть очень навязчивыми!!!

Пример: Многие люди (60–80%) считают, что видели на картине мяч или полотенце. На самом деле, эти два объекта отсутствовали.

Наша память нас иногда разыгрывает!



Не всё, что мы помним, произошло на самом деле!

- Наш мозг смешивает и дополняет информацию из прошлого или из похожих ситуаций (типичная сцена на пляже), многое мы дополняем на основе логического мышления (в примерах: мяч, банное полотенце)!
- Реальные воспоминания, как правило, отличаются от ложных воспоминаний своей „живостью“: Ложные воспоминания „тусклые“ и не детальны.



Цели обучения:

- Наши воспоминания могут быть ложными!
- Особенно при важных ситуациях (ссоры, свидетельские показания и т.д.) необходимо осознать: Если Вы не очень хорошо (то есть не подробно) помните, что произошло:
- Рассмотрите возможность того, что Вы ошибаетесь.
- Ищете подтверждающую информацию (напр. расспросив свидетелей).

Пример:

Вы с кем-то спорили и смутно помните, что члены вашей семьи были унижены и оскорблены:

Рассмотрите возможность того, что память не запоминает все факты или запомнившиеся Вами вещи искажаются!

Спрашивайте людей, которые присутствовали при этом событии.

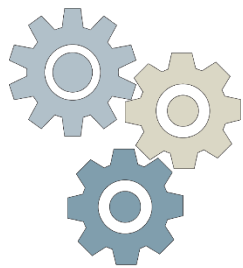
В каких ситуациях меня моя память подвела?

Пример 1

Я вспоминаю, что XY обозвал меня в споре „дураком“, но т.к. никто из присутствующих этого не подтверждают, возможно, я ошибаюсь.

Пример 2

Я вспоминаю, что когда мне было 3 года, я был на Красной площади. С другой стороны я был тогда ещё малышом, чтобы это помнить. Вероятно мои родители так часто рассказывали этот сюжет, что мне кажется я на самом деле там был.



Обработка тренинга 8 - Настроение -

Какой в этом смысл?

У многих людей с психическими заболеваниями проявляются искажения мышления, которые способствуют депрессии.

Такие искажения мышления могут быть изменены при последовательном обучении и при помощи тренингов.

Отсутствие уверенности в себе и склонность к депрессии, в определенной степени, наследственная установка. Также строгое, без любви, воспитание и негативные жизненные события могут формировать негативную самооценку.



Но: Депрессия - это не рок судьбы! Депрессивные модели мышления могут быть изменены, напр. при помощи поведенческой терапии и когнитивного реструктурирования.

Однако, очень важно выполнять соответствующие упражнения регулярно и в течение длительного времени. В противном случае не произойдет изменения низкой самооценки и негативной модели мышления.

Ниже Вам будет предложено выполнить несколько упражнений в дополнение к последнему занятию. Постарайтесь выполнять их систематически...

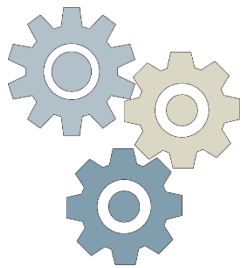
Чрезмерное обобщение
(разработайте собственные примеры)

Событие/ситуация	Чрезмерное обобщение	Конструктивное управление
В дискуссии я не знал иностранного слова, которое другие знали.	„Я глупый!“	С другой стороны я знаю другие вещи; остальные были более ознакомлены с темой, т.к. постоянно ей занимаются.

Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства:



- Каждый вечер записывайте 5 вещей, которые были удачными.
- Каждый день перед зеркалом повторяйте следующее: „Я себе нравлюсь" или „Ты мне нравишься"! [По началу такое упражнение может Вам показаться слегка странным!]
- Воспринимайте комплименты в свою сторону и постарайтесь их записывать, в трудную для Вас минуту Вы всегда их можете прочитать!
- Вспоминайте ситуации, когда Вам было очень хорошо, если это возможно, со всеми чувствами обоняния (зрения, осязание...); напр. просмотрите свои фотоальбомы.
- Делайте вещи, которые приносят Вам удовольствие и хорошее настроение, возможно, с Вашими близкими или друзьями (напр. пойти в кино, кафе).
- Физическая активность (не менее 20 минут в день), но никакой перегрузки; напр. быстрая ходьба или пробежки.
- Слушайте Вашу любимую музыку.



Обработка тренинга 9 - Самооценка -

Зачем мы это делаем?

Многие люди с психическими заболеваниями страдают низкой самооценкой.

Самооценка: Что это такое?



Самооценка – это значение, которое мы придаем себе, т.е. субъективная оценка самого себя. Самооценка не связана с оценкой и восприятием нас другими. Низкая самооценка может способствовать развитию психологических проблем, таких как неуверенность в себе, страх, депрессивные симптомы и одиночество.

Источники самооценки

- Самооценка не является постоянной. Она проявляется в различных областях Вашей жизни и в различных формах (изображено в качестве книжной полки справа).
- Важно сосредоточиться главным образом не на слабых сторонах, а рассматривать собственные способности и сильные стороны.

Люди с низкой самооценкой...



- Склонны концентрироваться на собственных (на их взгляд) недостатках.
- ... склонны к обобщенным негативным самоутверждениям (напр. „Я ни на что не годен.“).
- ... не рассматривают по отдельности личность человека и его поведение (напр. „Если я неуспешен в одном деле, это означает, что я неудачник.“).

Люди с высокой самооценкой...

Характеристики высокой самооценки, которые определяются внешнем видом:



- Голос: внятность, четко сформулированная речь, соответствующая громкость речи
- Выражение лица/жесты: зрительный контакт, уверенный внешний вид
- Поза: прямая осанка

Не определяются внешнем видом:

- Уверенность в собственных способностях
- Принимать свои собственные ошибки или неудачи (без самообвинений)
- Интроспективный, готов учиться (на собственных ошибках/неудачах)
- Позитивное отношение к себе, к примеру, хваля себя за успех

Ниже Вам будет предложено выполнить несколько упражнений в дополнение к последнему занятию. Постарайтесь выполнять их систематически...

1. Учитываем свои сильные стороны:

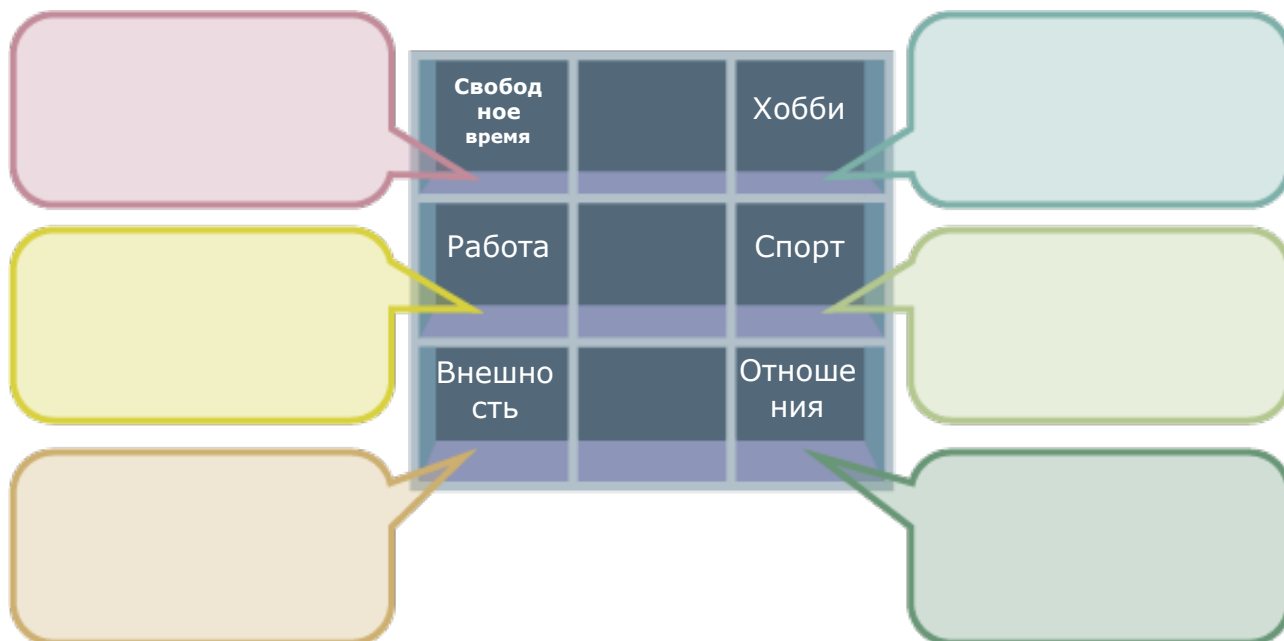
В чём Вы хорошо себя проявляете? Какие Вам делали комплименты?

Пример: „Я умею обращаться с инструментами и могу отремонтировать старый автомобиль.“

Какие у Вас есть сильные стороны?

2. Представьте себе свою жизнь в качестве полки с множеством разных ячеек.

- Есть ли ячейки, которые в течение некоторого времени приносили проблемы? Заполните поля с примерами сильных сторон в различных областях Вашей жизни.



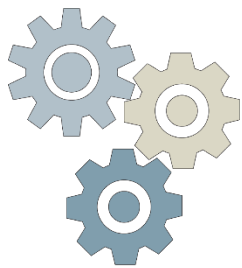
Советы, как повысить самооценку:

- Выражайте ваши собственные желания людям.
- Говорите внятно и четко.
- Устанавливайте зрительный контакт (начните с людей, которых Вы знаете, затем с другими).
- Держите осанку: Помните, красивая осанка влияет на самооценку человека и производит впечатление уверенной в себе личности!
- Признавайте свои сильные стороны! Постарайтесь принимать как свои сильные стороны, так и ценить других людей за их сильные стороны.



Цели обучения:

- Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом.
- С помощью предложенных стратегий распознайте свои сильные стороны в различных областях жизни и попытайтесь тем самым повысить Вашу самооценку.
- Ищите забытые сильные стороны („скрытые сокровища“) как с помощью друзей и родственников, так и регулярно ведя „дневник радости“.



Обработка тренинга 10 - Работа над предубеждениями (Стигма) -

Зачем мы это делаем?

Многие люди с диагнозом шизофрения или психоз [но не все!] сталкиваются с негативными предрассудками общества. Для того чтобы это предотвратить, может стать полезным правильно рассказать о болезни и объяснить симптомы, *выборочно*, хорошо знакомым людям.

- Стигматизация возникает, когда людей или групп объединяют негативные атрибуты.
- Стигма возникает обычно из-за отсутствия критической оценки с действительностью.
- Стигма может понизить самооценку человека и/или отдалить его от общества.

Последствия стигматизации:

- Понятие „психоз“ и „шизофрения“ могут быть неверно истолковано людьми.
- Из-за искаженного представления в средствах массовой информации люди с психозом часто воспринимаются опасными и непредсказуемыми.

Для того, чтобы уменьшить уровень стигмы, должны быть выявлены и исправлены общие стереотипы о людях с шизофренией или психозом.

Что делать?

Изучите & правильно расскажите о своем опыте болезни!

Как я могу рассказать о своей болезни?

Расскажите о ваших симптомах, не говоря о диагнозе:



- Особенно, если Вы не очень хорошо знаете человека, рекомендуется описать свои симптомы, а не говорить (неоднозначное) название (шизофрения, психоз). Например: „Почти каждому знакомо чувство, что за ним наблюдают, к примеру в метро или на улице. Я испытывал похожее чувство, но гораздо хуже; это продолжалось в течение более длительного периода. В настоящее время я работаю над эти и это чувство стало угасать“.
- Чтобы быть в состоянии правильно объяснить Вашу болезнь другим, Вы должны сами стать в этом экспертом!

Подумайте, как лучше всего рассказать о основных симптомах.

Симптом:	Объяснение:
Галлюцинации	
Бред	
Другие (неспецифические) симптомы, такие как депрессия, расстройства речи, проблемы с вниманием	



Цели обучения:

Чтобы предотвратить предубеждения и стигму, важно уметь правильно общаться на тему Вашей болезни с другими людьми.

- Психические расстройства широко распространены.
- Вы не обязаны делиться подробностями о состоянии Вашего здоровья, если Вам некомфортно говорить об этом.
- Для Вас может быть важно, поговорить о Вашей болезни с человеком, которому Вы доверяете: как с целью общей поддержки, так и с целью помощи в предотвращение рецидивов.
- Иногда предрассудки общества основываются на простом незнании. Рассказать о своих симптомах (психоза) может стать более правильным, нежели произносить (непонятный для других) диагноз.