

Добро пожаловать на

Тренинг 8:

Самоуважение и настроение

Как может проявляться депрессия?

???



Как может проявляться депрессия?

1. печаль, подавленность
 2. вялость
 3. низкая самооценка, страх быть отвергнутым
 4. опасения/страх (напр., к будущему)
 5. бессонница, боли
 6. снижение производительности (трудности при концентрации, ухудшение памяти)
- ...

Каковы методы лечения депрессии?

???

Каковы методы лечения депрессии?

- **Психотерапия:** напр., Поведенческая терапия, т.е. раскрытие проблем и депрессивных предположений (напр., "Я ничто и ничего не могу"), которые в свою очередь вызывают еще больше депрессивных мыслей ("Никто меня не любит"); Обработка этих мыслей; Эффект **длительный**.



Каковы методы лечения депрессии?

- **Психотерапия:** напр., Поведенческая терапия, т.е. раскрытие проблем и депрессивных предположений (напр., "Я ничто и ничего не могу"), которые в свою очередь вызывают еще больше депрессивных мыслей ("Никто меня не любит"); Обработка этих мыслей; Эффект **длительный**.
- **Медикаменты (антидепрессанты):** в большинстве случаев при тяжелой депрессии или для поддержки психотерапии, но дает эффект только до тех пор, пока принимается лекарство.



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.

Психоз & депрессия

Влияние психоза на самооценку и настроение





 Негативное влияние психоза на настроение	 <u>Кратковременное</u> позитивное влияние психоза на настроение
???	???
???	???
???	???

Психоз & депрессия

Влияние психоза на самооценку и настроение



 Негативное влияние психоза на настроение	 <u>Кратковременное</u> позитивное влияние психоза на настроение
Во время психоза: испытывать опасность	???
Во время психоза: слышать голоса, которые оскорбляют	???
После психоза: стыд, иногда человек стоит как перед "грудой осколков"	???

Психоз & депрессия

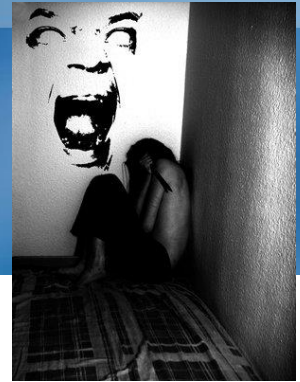
Влияние психоза на самооценку и настроение



 Негативное влияние психоза на настроение	 <u>Кратковременное</u> позитивное влияние психоза на настроение
Во время психоза: испытывать опасность	Во время психоза: "кайф", позитивное напряжение, "Наконец что-то происходит"
Во время психоза: слышать голоса, которые оскорбляют	Во время психоза: слышать голоса, которые льстят и хвалят
После психоза: стыд, иногда человек стоит как перед "грудой осколков"	При мании величия: чувство власти, таланта, значимости (могущественных врагов) и предназначение

Психоз & депрессия

Влияние психоза на самооценку и настроение



Кратковременный положительный эффект психоза, как правило, часто приводит к **долгосрочным негативным последствиям**, которые выражаются в пониженном чувстве собственного достоинства.

Примеры:

- Долги: Если человек считает, например, что он богат или знаменит
- Одиночество: Если друзья отвернулись
- Место работы: Может угрожать потеря работы, например, из-за неадекватного поведения

Намеренное прекращение употребления лекарства в целях пережить захватывающие эмоции является крайне опасным - особенно при психозе часто перевешивает чувство страха!

Что характеризует мышление людей с депрессией и низким чувством собственного достоинства?



1. Чрезмерное обобщение

Правильная/логичная оценка ситуации?
(реальность, а не сказка)

Событие/ Восприятие	Преувеличенное обобщение Конструктивный подход
"У меня несколько лишних килограмм", "У меня кривой нос"	"Я урод". ???
Собеседование прошло не так, как планировалось.	"Я никогда не найду работу снова." ???

1. Чрезмерное обобщение

Правильная/логичная оценка ситуации?
(реальность, а не сказка)

Событие/ Восприятие	Преувеличенное обобщение Конструктивный подход
"У меня несколько лишних килограмм", "У меня кривой нос"	"Я урод". "Я не урод только потому, что у меня этот недостаток; зато мне нравятся мои глаза".
Собеседование прошло не так, как планировалось.	"Я никогда не найду работу снова." ???

1. Чрезмерное обобщение

Правильная/логичная оценка ситуации?
(реальность, а не сказка)

Событие/ Восприятие	Преувеличенное обобщение Конструктивный подход
"У меня несколько лишних килограмм", "У меня кривой нос"	"Я урод". "Я не урод только потому, что у меня этот недостаток; зато мне нравятся мои глаза".
Собеседование прошло не так, как планировалось.	"Я никогда не найду работу снова." "Один раз не считается"; "Я должен подумать о том, как я сделаю определенные вещи в следующий раз лучше."

1. Чрезмерное обобщение

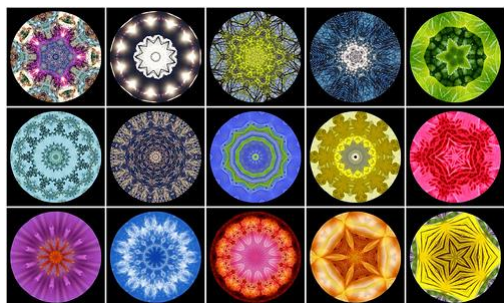
Правильная/логичная оценка ситуации?
(реальность, а не сказка)

Событие/ Восприятие	Преувеличенное обобщение Конструктивный подход
"У меня несколько лишних килограмм", "У меня кривой нос"	"Я урод". "Я не урод только потому, что у меня этот недостаток; зато мне нравятся мои глаза".
Собеседование прошло не так, как планировалось.	"Я никогда не найду работу снова." "Один раз не считается"; "Я должен подумать о том, как я сделаю определенные вещи в следующий раз лучше."

Признавайте свои ошибки: Каждый совершает ошибки. Если Вы, к примеру, запутались в предложении, то это не значит, что Вы не можете правильно выражать свои мысли; если Вы сделали ошибку, это не значит, что Вы небрежны или глупы!

Вместо этого:

Один недостаток – не основание также судить обо всем



Каждое человеческое существо сложное - как мозаика, которая состоит из множества отдельных деталей. У всех нас есть положительные и отрицательные стороны! Поэтому существует много различных способов рассмотреть человеческие качества:

Что значит удача? Богатство, друзья, здоровье, успех в карьере, удовлетворение?

Что значит интеллект? Отличная успеваемость в школе, учебе, социальная эмпатия?

2. Суженное восприятие (Видеть всё в чёрном свете)

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Суженная оценка	Альтернативная оценка
Вы запутались в разговоре с группой.	"Я не могу выразить свои мысли"	???
Вы приготовили десерт, который не получился.	"Это опять должно было случиться со мной!"	???



2. Суженное восприятие (Видеть всё в чёрном свете)

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Суженная оценка	Альтернативная оценка
Вы запутались в разговоре с группой.	"Я не могу выразить свои мысли"	"С другими тоже такое случается, но а в остальном мой вклад был хорош."
Вы приготовили десерт, который не получился.	"Это опять должно было случиться со мной!"	???



2. Суженное восприятие (Видеть всё в чёрном свете)

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Суженная оценка	Альтернативная оценка
Вы запутались в разговоре с группой.	"Я не могу выразить свои мысли"	"С другими тоже такое случается, но а в остальном мой вклад был хорош."
Вы приготовили десерт, который не получился.	"Это опять должно было случиться со мной!"	Другие блюда получились хорошо, вели приятные разговоры за столом



2. Суженное восприятие (Видеть всё в чёрном свете)

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Суженная оценка	Альтернативная оценка
Вы запутались в разговоре с группой.	"Я не могу выразить свои мысли"	"С другими тоже такое случается, но а в остальном мой вклад был хорош."
Вы приготовили десерт, который не получился.	"Это опять должно было случиться со мной!"	Другие блюда получились хорошо, вели приятные разговоры за столом



"Чтение мыслей": Не приписывайте множество своих интерпретаций поведения другим! Тем более, что для одной ситуации возможны различные варианты объяснения!



3. Не судите о других по себе

Существует разница между моей самооценкой и как другие видят меня!

- Если я считаю себя страшным и неудачником, то это далеко еще не означает, что и другие воспринимают меня так-же.
- Существуют разные вкусы/мнения/привычки! То, что человек считает разумным и привлекательным – разделяет не каждый!



4. Отказ от положительной & принятие отрицательной ответной реакции!

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
Вас похвалили! 	"Он мне просто пытается льстить, это нечестно"; "Это он только так думает." ???
Вас критиковали! 	"Он видит меня насквозь, я - ничто..." ???



4. Отказ от положительной & принятие отрицательной ответной реакции!

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
Вас похвалили! 	"Он мне просто пытается льстить, это нечестно"; "Это он только так думает." "Здорово, что кто-то признает мои достижения!"
Вас критиковали! 	"Он видит меня насквозь, я - ничто..." ???

4. Отказ от положительной & принятие отрицательной ответной реакции!

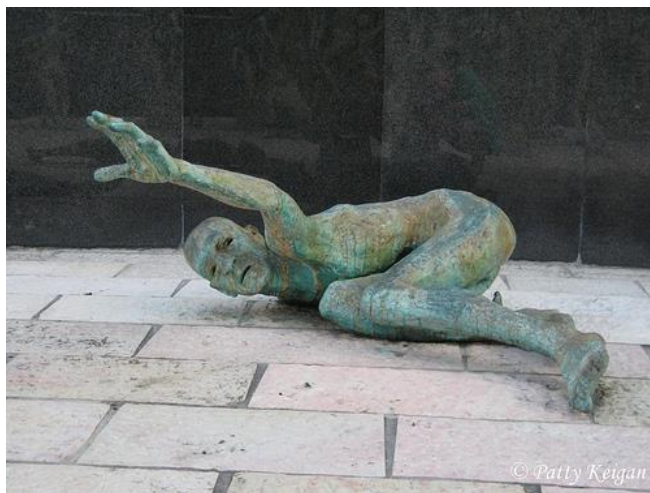
Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
Вас похвалили! 	"Он мне просто пытается льстить, это нечестно"; "Это он только так думает." "Здорово, что кто-то признает мои достижения!"
Вас критиковали! 	"Он видит меня насквозь, я - ничто..." "Он хочет моего провала?"; "У него плохой день!"; "Могу ли я извлечь для себя урок из критики?"

5. "Всё или ничего"/катастрофическое мышление/черно-белое мышление

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

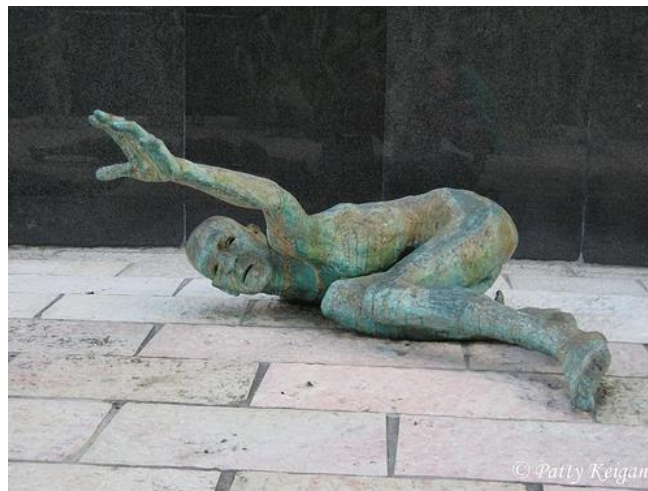
Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
Ваш босс не поздоровался с Вами.	"Меня уволят!" ???



5. "Всё или ничего"/катастрофическое мышление/черно-белое мышление

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
Ваш босс не поздоровался с Вами.	"Меня уволят!" "Он вообще видел меня или у него, возможно, просто плохой день?"



6. Подавление негативных мыслей

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
У вас повторяющиеся негативные мысли (напр., самообвинения как "ничтожество", "бомж", "вот это ты уродливый").	"Мне нельзя думать об этих негативных мыслях"...но это не получается (→ см. следующее упражнение). ???



6. Подавление негативных мыслей

Какова была бы правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
У вас повторяющиеся негативные мысли (напр., самообвинения как "ничтожество", "бомж", "вот это ты уродливый").	<p>"Мне нельзя думать об этих негативных мыслях"...но это не получается (→ см. следующее упражнение).</p> <p>Спросите себя, обоснованы ли эти мысли? Какие аргументы доказывают обратное? Займите себя какими-то другими приятными заданиями!</p>

6. Подавление негативных мыслей

Упражнение

Это практически невозможно подавить в себе негативные мысли.

Если сознательно пытаться не думать о чем-то плохом, то плохие мысли еще больше усиливаются.

Попробуйте!

Постарайтесь одну минуту не думать о белом медведе!

6. Подавление негативных мыслей Получается? Нет!



Большинство из вас, вероятно, либо думали о белом медведе и/или о чем-то, что связано с белым медведем (напр., зоопарк, снег, Арктика и т.д.).

Такой эффект усиливается, если пытаться активно подавить или контролировать негативные мысли, например при самообвинениях ("я - неудачник" и т.д.). Такие мысли могут быть иногда настолько ярко выражены, что они могут казаться чужими!

Вместо этого: Искать внутреннюю дистанцию...

Если Вы страдаете сильными негативными мыслями, не пытайтесь активно их подавлять (это их только усиливает), а попытайтесь спокойно пронаблюдать собственную внутреннюю реакцию без нападения и их подавления: Как при грозе, которую человек наблюдает в безопасности из окна.



Мысли успокоятся сами по себе, как уходящие тучи.

7. Другие аспекты мышления

- Сравнение с другими людьми:
 - Не сравнивайте себя слишком с другими людьми!
 - Есть всегда те, которые выглядят лучше, более успешны и популярны. Но даже и у этих "везунчиков" есть свои слабые стороны.

7. Другие аспекты мышления

➤ Сравнение с другими людьми:

- Не сравнивайте себя слишком с другими людьми!
- Есть всегда те, которые выглядят лучше, более успешны и популярны. Но даже и у этих "везунчиков" есть свои слабые стороны.

➤ Абсолютные претензии:

➤ Не будьте к себе **слишком** требовательны



- "Я всегда должна хорошо выглядеть"
- "Я должна всегда действовать мудро"
- "В обществе я всегда должна производить впечатление умного человека"
- "Я должна выполнять свою работу всегда на отлично"

Факультативно: видеоклип

- Видеоклипы к сегодняшней теме доступны на веб-сайте: http://www.uke.de/mkt_videos
- После видео Вы можете обсудить, как это связано с сегодняшней темой.

[для тренеров: содержание некоторых видеоклипов может не подходить для некоторых участников групп, а также из-за их принадлежности к различным культурам. Пожалуйста, предварительно внимательно просмотрите видео перед его показом]



Напомним о сильных сторонах



- Вместо того, чтобы заикливаться лишь на недостатках, мы должны также отметить нашу "шоколадную" сторону.
- Каждый человек обладает способностями, которые есть не у всех и которыми он может гордиться...
Они не обязательно должны быть мировыми рекордами или известными изобретениями!

Напомним о сильных сторонах



1. Обдумать собственные сильные стороны:
С чем я хорошо справляюсь? Из-за каких моих качеств я уже получал комплименты?
Напр., я очень терпелив...

Напомним о сильных сторонах



- 1. Обдумать собственные сильные стороны:**
С чем я хорошо справляюсь? Из-за каких моих качеств я уже получал комплименты?
Напр., я очень терпелив...
- 2. Представление конкретных ситуаций:**
Когда и где? Что конкретно я сделал или кто конкретно меня похвалил?
Напр., я недавно помог своей племяннице с заданием по математике и потом она получила хорошую оценку.

Напомним о сильных сторонах



- 1. Обдумать собственные сильные стороны:**
С чем я хорошо справляюсь? Из-за каких моих качеств я уже получал комплименты?
Напр., я очень терпелив...
- 2. Представление конкретных ситуаций:**
Когда и где? Что конкретно я сделал или кто конкретно меня похвалил?
Напр., я недавно помог своей племяннице с заданием по математике и потом она получила хорошую оценку.
- 3. Записывать!**
Прочитывайте их регулярно и постоянно расширяйте список. Прочитывайте в кризисных ситуациях (напр., когда Вы чувствуете себя никем).
Напр., запишите, когда что-то хорошо прошло или если Вы за что-то получили комплимент...

Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства I

???

Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства I

- **Каждый вечер** записывайте несколько вещей (5), которые прошли удачно.



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства I

- **Каждый вечер** записывайте несколько вещей (5), которые прошли удачно.
- Каждый день перед зеркалом повторяйте следующее: "Я себе нравлюсь" или "Ты мне нравишься"! (По началу такое упражнение может Вам показаться слегка странным!)



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства I

- **Каждый вечер** записывайте несколько вещей (5), которые прошли удачно.
- 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, после этого, их записать. В трудную для Вас минуту Вы всегда можете их прочитать!



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства II

- Вспоминайте ситуации, когда Вам было очень хорошо, если это возможно со всеми чувствами обоняния (зрения, осязание...); Напр., просмотрите свои фотоальбомы.



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства II

- 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).



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства II

- 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 пробежка.



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства II

- 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 пробежка.
- Слушайте Вашу любимую музыку.



Тренинг Самоуважение и настроение (8)
Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Депрессия - это не рок судьбы.

Цели обучения:

- Депрессия - это не рок судьбы.
- Обратите свое внимание на типичные искажения депрессивных мыслей, которые были представлены Вам сегодня и попытайтесь их изменить.

Цели обучения:

- Депрессия - это не рок судьбы.
- Обратите свое внимание на типичные искажения депрессивных мыслей, которые были представлены Вам сегодня и попытайтесь их изменить.
- Используйте, по крайней мере, некоторые из вышеупомянутых советов для того, чтобы поднять свою самооценку или стабилизировать ее.

Цели обучения:

- Депрессия - это не рок судьбы.
- Обратите свое внимание на типичные искажения депрессивных мыслей, которые были представлены Вам сегодня и попытайтесь их изменить.
- Используйте, по крайней мере, некоторые из вышеупомянутых советов для того, чтобы поднять свою самооценку или стабилизировать ее.
- При ярко выраженных симптомах депрессии необходимо немедленно обратиться к психологу или врачу.

Тренинг Самоуважение и настроение (8)

Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди, страдающие психозом, имеют низкую самооценку, особенно после психоза (напр., от стыда, страха, друзья могут отвернуться).

Острый психоз вызывает у многих людей кроме страха и другие эмоции:

Тренинг Самоуважение и настроение (8)

Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди, страдающие психозом, имеют низкую самооценку, особенно после психоза (напр., от стыда, страха, друзья могут отвернуться).

Острый психоз вызывает у многих людей кроме страха и другие эмоции:

- Напряжение (*наконец, что-то происходит!*)
- Чувство назначения (*напр., выполнить определенную миссию*)

Тренинг Самоуважение и настроение (8)

Что общего это имеет с психозом?

Многие (но не все!) люди, страдающие психозом, имеют низкую самооценку, особенно после психоза (напр., от стыда, страха, друзья могут отвернуться).

Острый психоз вызывает у многих людей кроме страха и другие эмоции:

- Напряжение (*наконец, что-то происходит!*)
- Чувство назначения (*напр., выполнить определенную миссию*)

Пример (снято в фильме "23"): Компьютерный хакер Карл Кох считал, что он в настоящее время преследуется тайным обществом иллюминатов. Одно из "доказательств": Число 23 - для него количество иллюминатов - часто ему встречается.

Оценка: Страх и угроза, но и также чувство предназначения и призвания побороть предполагаемый всемирный заговор иллюминатов.

Но: Карл все больше и больше запутывается в идеях заговора. Из-за его зауженного восприятия реальности он не в состоянии распознать, что число 23 не проявляется чаще чем другие цифры и не имеет особого значения.

Спасибо за Ваше внимание!

для тренера: Рабочие листы Вы найдете здесь
(www.uke.de/mct)



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/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. 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
lonesome:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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. 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
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley