



Metakognitivni trening (MCT)

MCT 9 I – Samospoštovanje

© Moritz, Woodward & Zdravec (11|22)

www.uke.de/mct

Uporabo slik v tem modulu so prijazno dovolili umetniki in lastniki avtorskih pravic. Za podrobnosti (umetnik, naslov), prosimo pogledajte na konec te predstavitve.





Samospoštovanje: Kaj je to?



???



Samospoštovanje: Kaj je to?



- Vrednost, ki jo pripišemo samim sebi.



Samospoštovanje: Kaj je to?



- Vrednost, ki jo pripišemo samim sebi.
- Subjektivna ocena samega sebe.



Samospoštovanje: Kaj je to?



- Vrednost, ki jo pripišemo samim sebi.
- Subjektivna ocena samega sebe.
- Ni nujno povezano s tem, kako te vidijo drugi.



Nizko samospoštovanje se lahko odraža na duševnem zdravju

- Ljudje z duševno boleznijo imajo pogosto nizko samospoštovanje.
- Nizko samospoštovanje lahko prispeva k psihološkim problemom kot so:
 - Dvom vase
 - Strahovi
 - Simptomi depresije
 - Osamljenost



Razlika med pretirano visokim samospoštovanjem in zdravim samospoštovanjem

Med psihozo veliko ljudi (vendar ne vsi) doživlja, da jih drugi zasledujejo ali ogrožajo. To znižuje občutek samospoštovanja. Po drugi strani pa lahko nekateri čutijo zvišano samospoštovanje, če doživljajo, da so izbrani za izvedbo posebnih nalog ali pa verjamejo, da imajo pomembno poslanstvo.



PREVIDNOST: Veličavske ideje (npr. prepričanja, da smo boljši ali bolj pomembni od drugih) lahko začasno dvignejo naš občutek lastne vrednosti, vendar nimajo nič z “zdravim” samospoštovanjem!

- Ta občutek je kratkotrajen
- ... in ne temelji na realnosti in dejanskih sposobnostih!



Toda...

- Vsi ljudje imajo resnične odlike, ki pa jih moramo pogosto najprej odkriti.
- Na te odlike smo lahko in bi morali biti ponosni!
- Zavedanje teh odlik je osnova za vaše samospoštovanje.



Zakaj to delamo?

Veliko (vendar ne vsi!) ljudi s psihozo ima nizko samospoštovanje, pogosto zaradi negativnih medosebnih izkušenj. Zvišanje samospoštovanja in ublažitev depresivnih simptomov poveča duševno stabilnost. To lahko pomaga tudi pri zmanjševanju psihotičnih simptomov.



Viri samospoštovanja

- Samospoštovanje ni enovito, temveč je lahko na različnih področjih (ponazorjeno kot police na desni) zelo različno izraženo.





Viri samospoštovanja

- Samospoštovanje ni enovito, temveč je lahko na različnih področjih (ponazorjeno kot police na desni) zelo različno izraženo.
- Pomembno je, ali se osredotočimo samo na naše pomanjkljivosti (= prazne police) ali pa upoštevamo tudi naše sposobnosti in odlike (polne police).





Ljudje z nizkim samospoštovanjem...

- ... se nagibajo k temu, da gledajo samo na lastne prazne police ter na polne police drugih.





Ljudje z nizkim samospoštovanjem...

- ... se nagibajo k temu, da gledajo samo na lastne prazne police ter na polne police drugih.
- ... se nagibajo k posplošenim negativnim opisom sebe (npr. "Sem ničvreden").





Ljudje z nizkim samospoštovanjem...

- ... se nagibajo k temu, da gledajo samo na lastne prazne police ter na polne police drugih.
- ... se nagibajo k posplošenim negativnim opisom sebe (npr. "Sem ničvreden").
- ... ne ločijo med osebo kot celoto in njenim vedenjem (npr. "Če pri eni stvari nisem uspešen, to pomeni, da sem zguba").





Ne pozabite...

Znam poslušati druge; zelo zanesljiv; dober prijatelj in znam spraviti druge v smeh...

Trenutno sem brezposeln; padel sem na zadnjem izpitu

Všeč so mi moji lasje in oči, vendar bi bil rad višji...



Zadnji sem bil izbran v šoli pri timskih športih; ne gredo mi igre z žogo, sem pa dobra plesalka...

Rad kuham; vem veliko o glasbi in politiki; zanimajo me knjige in filmi...



Ne pozabite...

Znam poslušati druge; zelo zanesljiv; dober prijatelj in znam spraviti druge v smeh...

Trenutno sem brezposeln; padel sem na zadnjem izpitu

Všeč so mi moji lasje in oči, vendar bi bil rad višji...



Zadnji sem bil izbran v šoli pri timskih športih; ne gredo mi igre z žogo, sem pa dobra plesalka...

Rad kuham; vem veliko o glasbi in politiki; zanimajo me knjige in filmi...

Na katero polico že dolgo niste pogledali? Kakšni skriti zakladi bi lahko bili tam?



Kaj je značilno za ljudi z visokim samospoštovanjem?

- Glas: ???
- Mimika/Geste: ???
- Drža: ???





Kaj je značilno za ljudi z visokim samospoštovanjem?

- Glas: jasen, razločen, primerna glasnost
- Mimika/Geste: očesni stik; samozavesten nastop
- Drža: pokončna

Kot pri vseh stvareh: ne pretiravajte (npr. ne strmeti v druge, jih ves čas prekinjati, jim ukazovati).





Značilnosti visokega samospoštovanja, ki niso takoj vidne

???





Značilnosti visokega samospoštovanja, ki niso takoj vidne

- Zaupanje v lastne zmožnosti, tudi kadar ne gre vse po načrtih.
- Sprejemanje svojih napak in neuspehov (brez razvrednotenja sebe).
- Razmišljanje o sebi; pripravljenost učiti se iz svojih napak/neuspehov.
- Pozitivna naravnost do sebe, npr. pohvaliti se ob uspehu.





Prepoznavanje odlik

Zakaj si včasih tako težko prikličemo v spomin svoje odlike?

- Neustrezno prepričanje: “Lastna hvala - cena mala.”
- Med akutno epizodo bolezni je težje videti ali pokazati naše odlike.



Prepoznavanje odlik

Ponovno pridobivanje “izgubljenih zakladov”:



- Vprašajte vaše prijatelje ali družino, katere vaše lastnosti in sposobnosti cenijo.
- Pomislite na konkretne situacije, v katerih ste nekaj dobro opravili in ste bili za to pohvaljeni (tudi majhne stvari štejejo).
- ... In napišite te dogodke v “dnevnik veselja” *, da se boste lahko na to spomnili, ko boste slabo razpoloženi.

* V vaš “dnevnik veselja” zapišite samo pozitivne vidike vsakega dneva



Vaja 1

Kaj vam je pri vas všeč?

V čem ste dobri?

Vsak naj se spomni ene stvari!



Vaja 2

- Vstanite in povesite glavo navzdol.
- Poglejte dol, naj vaša ramena in roke visijo, malo upognite hrbet.



Vaja 2

- Vstanite in povesite glavo navzdol.
- Pogledjte dol, naj vaša ramena in roke visijo, malo upognite hrbet.
- V tej drži hodite po sobi!



Vaja 2

- Vstanite in povesite glavo navzdol.
- Pogledjte dol, naj vaša ramena in roke visijo, malo upognite hrbet.
- V tej drži hodite po sobi!

Kako se pri tem počutite?



Vaja 2

- Zdaj vas prosim, da pustite, da ves zgornji del telesa sproščeno visi navzdol. Nato se počasi poravnajte v vzravnano držo, vretence za vretencem. Predstavljajte si, kot da vas nekdo potegne navzgor za konice vaših las.



Vaja 2

- Zdaj vas prosim, da pustite, da ves zgornji del telesa sproščeno visi navzdol. Nato se počasi poravnajte v vzravnano držo, vretence za vretencem. Predstavljajte si, kot da vas nekdo potegne navzgor za konice vaših las.
- V tej drži hodite po sobi!



Vaja 2

- Zdaj vas prosim, da pustite, da ves zgornji del telesa sproščeno visi navzdol. Nato se počasi poravnajte v vzravnano držo, vretence za vretencem. Predstavljajte si, kot da vas nekdo potegne navzgor za konice vaših las.
- V tej drži hodite po sobi!

Kako se pri tem počutite?



Vaja 2

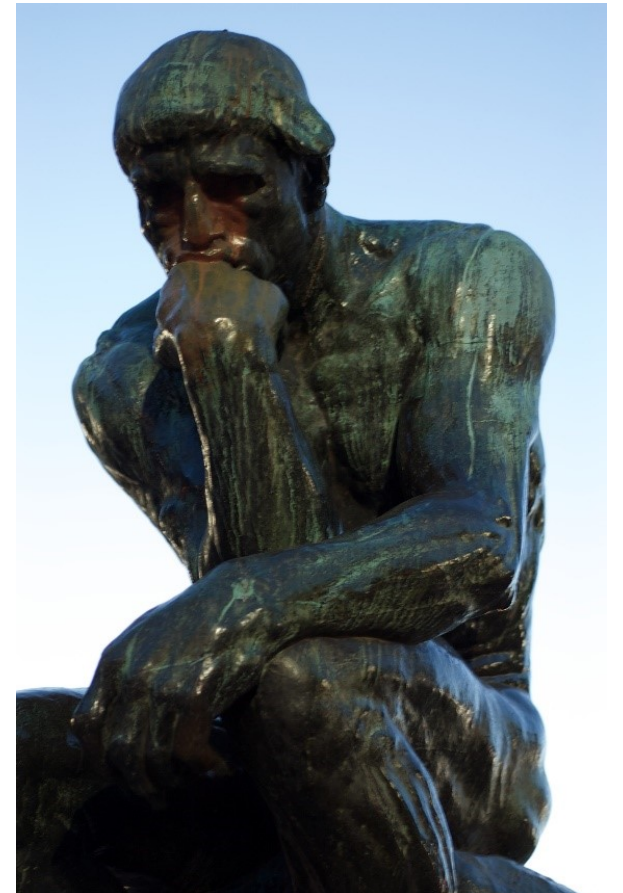
- Morda ste opazili, da ste bistveno bolj pokončno in zanesljivo stali.
- Čvrsta pozicija in zravnana drža ne delujeta le bolj samozavestno navzven, temveč imata tudi pozitiven vpliv na samospoštovanje.
- Razvijanje novih notranjih stališč s pravilno držo telesa: Telesna govorica, ki izraža samozavest (zravnana drža, očesni stik, jasen glas), spodbuja resnično notranjo moč in krepi samozaupanje.

Kar se začne le z “držo” se spremeni v resnično naravnost!



Premlevanje: Vrteti se v krogih, namesto da bi se premaknili naprej.

- Veliko ljudi s psihološkimi problemi “premleva” ali “tuhta”
- Ste kdaj zalotili sebe pri premlevanju?

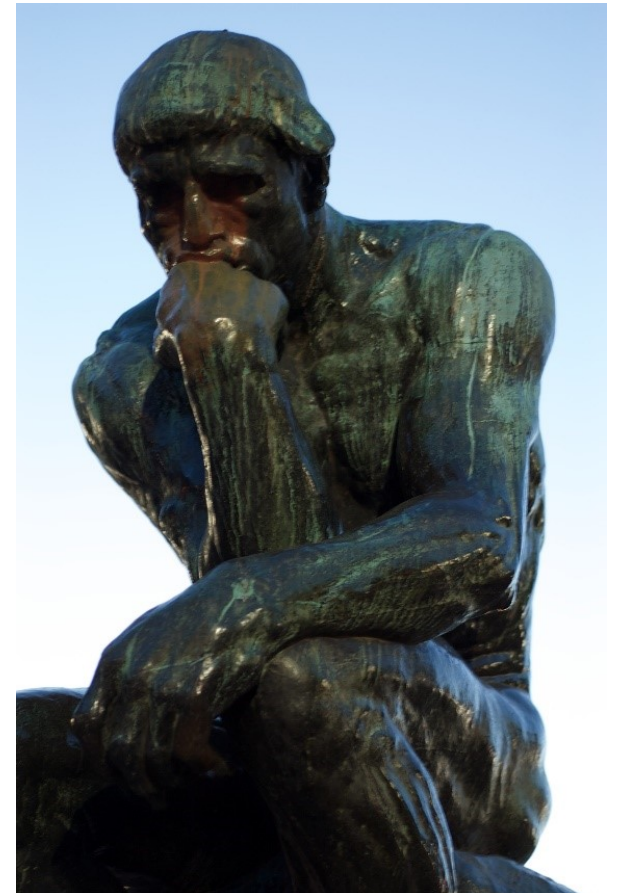




Težave

Premlevanje je problematično iz več razlogov:

- Misli se vrtijo v krogih: Problemi so prisotni, jih pa ne razrešimo.
- To zbija samospoštovanje, ker koristnih in lepih misli ali dejanj sploh ne opazimo ali se z njimi ne ukvarjamo.
- Za razliko od mišljenja, usmerjenega k cilju, je za premlevanje značilno, da se nam v glavi vrtijo vedno znova in znova iste nekoristne misli in obtoževanje sebe.





Kaj lahko naredimo?

Prvi in najpomembnejši korak je, da priznamo, da je premlevanje problem in ne koristna strategija. Premlevanje jasno vodi do povečevanja števila problemov in ne do njihovega reševanja.

- Misli, ki jih premlevamo, so samo misli... Niso realnost!
- Skušajte jih opaziti, vendar jim ne dajte prevelike teže.



Vaja proti premlevanju 1: Iščimo notranjo distanco...

- Opazujte vse, kar se dogaja v vas, brez vmešavanja ali presojanja ('Kakšen bedak sem, ne morem nehati premlevati!', 'Zakaj sploh imam ta problem?')
- Glejte na misli kot na odhajajoče vlake na železniški postaji, premikanje oblakov na nebu ali plavajoče liste v potoku.

Te problematične misli niso tako trdovratne, ker bi bile resnične, temveč zato, ker se jih bojite. In zato znova in znova razmišljate o njih.





Vaja proti premlevanju 2: Vaje za telo

Vaje za telo

1. Vstanite!
2. Položite svojo levo roko na desno ramo.
3. Položite svojo desno roko na levo ramo.
4. Dvignite eno nogo...
5. ... in z njo krožite.



Vaja proti premlevanju 2: Vaje za telo

Vaje za telo

1. Vstanite!
2. Položite svojo levo roko na desno ramo.
3. Položite svojo desno roko na levo ramo.
4. Dvignite eno nogo...
5. ... in z njo krožite.

O čem razmišljate?



Vaja proti premlevanju 2: Vaje za telo

Vaje za telo

1. Vstanite!
2. Položite svojo levo roko na desno ramo.
3. Položite svojo desno roko na levo ramo.
4. Dvignite eno nogo...
5. ... in z njo krožite.

Ker se morate pri tej vaji zbrati, vam to pomaga, da prekinete začarani krog premlevanja.



Namigi, kako zvišati svoje samospoštovanje

- Svoje želje izrazite drugim ljudem.



Namigi, kako zvišati svoje samospoštovanje

- Svoje želje izrazite drugim ljudem.
- Skušajte govoriti primerno glasno in razločno.



Namigi, kako zvišati svoje samospoštovanje

- Svoje želje izrazite drugim ljudem.
- Skušajte govoriti primerno glasno in razločno.
- Vzpostavite očesni stik (začnite pri ljudeh, ki jim zaupate, nato to uporabite tudi pri drugih).



Namigi, kako zvišati svoje samospoštovanje

- Svoje želje izrazite drugim ljudem.
- Skušajte govoriti primerno glasno in razločno.
- Vzpostavite očesni stik (začnite pri ljudeh, ki jim zaupate, nato to uporabite tudi pri drugih).
- Stojte pokončno: Spomnite se vpliva vzravnane drže na vašo samozavest in na ljudi okoli vas!



Domača naloga

Namigi, kako opaziti in ceniti pozitivne stvari, ki se zgodijo tekom dneva.

- Ko greste od doma, vzemite pest majhnih kroglic npr. fižolčkov, frnikol in jih dajte v desni žep.
- Vsakič, ko se zgodi nekaj pozitivnega (npr. prijatelj se vam nasmehne, prijeten pogovor, dobro kosilo itd.), premaknite eno kroglico iz desnega v levi žep.
- Ko pridete spet domov, preštejte kroglice v levem žepu in se spomnite na lepe stvari, ki ste jih doživeli.
- Na ta način se lahko spomnite vsega lepega in pozitivnega, kar ste doživeli ter uživajte v teh trenutkih. Na žalost pozitivnih stvari pogosto ne opazimo in pustimo, da zdrsnejo mimo.



Domača naloga

Namigi, kako opaziti in ceniti pozitivne stvari, ki se zgodijo tekom dneva.

- Ko greste od doma, vzemite pest majhnih kroglic npr. fižolčkov, frnikol in jih dajte v desni žep.
- Vsakič, ko se zgodi nekaj pozitivnega (npr. prijatelj se vam nasmehne, prijeten pogovor, dobro kosilo itd.), premaknite eno kroglico iz desnega v levi žep.
- Ko pridete spet domov, preštajte kroglice v levem žepu in se spomnite na lepe stvari, ki ste jih doživeli.
- Na ta način se lahko spomnite vsega lepega in pozitivnega, kar ste doživeli ter uživajte v teh trenutkih. Na žalost pozitivnih stvari pogosto ne opazimo in pustimo, da zdrsnejo mimo.

Poznate še kakšne druge načine, da bi uživali in si zapomnili lepe stvari, ki se vam zgodijo tekom dneva?



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Samospoštovanje je vrednost, ki jo človek pripiše sam sebi.
- Poskušajte se zavedati svojih odlik na različnih področjih svojega življenja in skušajte izboljšati samospoštovanje z uporabo strategij, o katerih smo se pogovarjali.
- Poiščite pozabljene odlike (“skriti zakladi”), tako da o tem povprašate vaše prijatelje ali da vsak dan izpolnujete dnevnik veselja.
- Prikličite si v spomin lepe stvari, ki so se vam zgodile čez dan!



Kako je to povezano s psihozo?

Veliko (vendar ne vsi!) ljudi s psihozo ima nizko samospoštovanje in negativne miselne vzorce (npr. težnja k premlevanju), kar lahko še dodatno zniža njihovo samospoštovanje.



Kako je to povezano s psihozo?

Veliko (vendar ne vsi!) ljudi s psihozo ima nizko samospoštovanje in negativne miselne vzorce (npr. težnja k premlevanju), kar lahko še dodatno zniža njihovo samospoštovanje.

Primer: Peter dobi na zaključnem izpitu izobraževanja slabo oceno.

Interpretacija: Najprej se sprašuje o tem, kakšen delavec je, postopoma pa vse bolj razvrednoti sebe kot osebo. Počuti se potrtega in dvomi vase.

Vendar: V naslednjih dneh Petru prijatelji pomagajo, da si razjasni, da test ne ocenjuje njega kot osebe, temveč je le trenuten odraz njegovega dela na samo enem od mnogih področij. Rezultatov ne sme vzeti z levo roko, vendar pa je pomembno tudi, da ima v mislih svoje močne točke (tako pri delu kot tudi na drugih področjih) in da ni preveč strog in zahteven do sebe.

Pomembno: Tudi kadar doživite poraz, ne smete nikoli spregledati drugih stvari, ki vam gredo dobro v življenju.



Hvala za vašo pozornost!

za vodje:

Razdelite delovne liste. Predstavite našo aplikacijo COGITO (prenesite brezplačno).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

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

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