

## Domače naloge in Trening modul 1

### • Atribucija – pripisovanje krivde in zaslug •

#### Atribucija

= pripisovanje, razlaganje vzrokov za dogodke (npr. okriviti druge in pripisati zasluge sebi)

#### Zakaj to delamo?

Raziskave kažejo, da je veliko ljudi z depresijo [vendar ne vsi!]:



- nagnjenih k temu, da pripišejo razloge za negativne dogodke in neuspehe sebi
- nagnjenih k temu, da pripišejo razlog za uspeh okoliščinam ali naključju

To lahko vodi do nizkega samospoštovanja!

Raziskave kažejo, da je veliko ljudi z blodnjami [vendar ne vsi!]:



- nagnjenih k temu, da krivijo druge za negativne dogodke in neuspeh
- včasih misli, da so vsi dogodki izven njihove kontrole

Posebej prvi stil pripisovanja razlogov lahko vodi do težav v medosebnih odnosih!

#### Primer napačne atribucije:



Klara pogosto pade.

Njeno prepričanje: To povzroča moj stric, ki mi pošilja energijo skozi elektrode v moji glavi.

Kaj se res dogaja: Ima resno nevrološko bolezen (multiplo sklerozo).

Pogosto spregledamo, da ima isti dogodek lahko zelo različne vzroke.

### Primer:

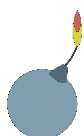
Dobra prijateljica vas ne posluša. Kakšni razlogi bi lahko prispevali k tej situaciji?

...vi osebno	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sem dolgočasen</li><li>▪ Preveč nerazločno govorim</li></ul>
...drugi	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Je nevljudna</li><li>▪ Morda ima probleme.</li></ul>
...okolščine ali naključje	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Radio je na glas.</li><li>▪ Prijateljico je zmotil njen mobitel, ki je zvonil.</li></ul>

Kot vidite, imajo dogodki lahko zelo različne vzroke. Še več, v večini primerov različni vzroki skupaj prispevajo k določeni situaciji. Kljub temu je mnogo ljudi nagnjenih k temu, da vidijo samo en vidik kot pomemben (npr. krivijo druge namesto sebe ali obratno).

### Depresiven stil pripisovanja vzrokov:

- Posameznik se čuti v celoti sam odgovoren za negativne dogodke (npr. padec na izpitu = "Sem neumen").
- Istočasno pa pozitivne dogodke pripiše sreči/okolščinam, prispevku drugih ali celo dvomijo v pozitivno naravo dogodkov ("vsak to zmore").



**Pomanjkljivost:** nizka samozavest IN v ekstremnih primerih tudi nerealna ocena dogodkov.

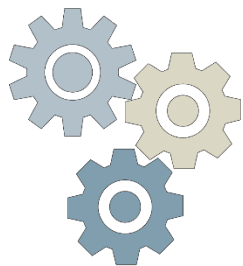
### Blodnjav stil pripisovanja vzrokov:

Druge se smatra odgovorne za negativne dogodke (npr. padec na izpitu = "profesor je krivičen"; če ne dobiš službe = "že na prvi pogled jim nisem bil všeč"). Istočasno se pozitivne dogodke pripiše v celoti sebi ("Sem najboljši").



**Pomanjkljivost:** samozavest je višja, TODA v ekstremnih primerih to vodi do nerealne ocene dogodkov. Še več, tak pogled na svet moti druge ljudi ("grešne kozle") in vodi do konfliktov.





## Domače naloge in Bistvo Trening modulov 2 & 7

- Prehitro zaključevanje I in II •

### Zakaj to delamo?



Raziskave kažejo, da se veliko ljudi s psihozo [vendar ne vsi!] odloča na podlagi zelo malo informacij.

Ta stil odločanja hitro vodi do napak. Zato je boljše uporabiti bolj premišljen način odločanja, ki upošteva vse dostopne informacije.

Veliko ljudi s psihozo [vendar ne vsi!] ima spremenjeno zaznavo realnosti. Njihovih razlag dogodkov drugi ljudje ne bi upoštevali.

---

### Primer prehitrega zaključevanja:



Med družabnim dogodkom je Marko trdil, da je naslednji kralj Nemčije.

Okoliščine: Marko je v kinder jajčku našel figurico kralja s krono.  
Toda!: Nima 'modre krvi', monarhijo v Nemčiji so že davno ukinili; in predvsem: Vsebine kinder jajčka ne moremo smatrati za zanesljiv in veljaven dokaz!

---

Naše odločitve sprejemamo na podlagi zelo kompleksnih informacij v okolju. Pogosto naredimo zaključek brez 100% dokazov.

- **Razlogi/prednosti:** prihranek časa, posameznik se počuti varnega, pred drugimi izpade odločen in sposoben ("Napačna odločitev je boljša od nobene.")



- Pomanjkljivosti: tveganje za napačno ali nevarno odločitev...

Najti moramo zlato sredino med:

- prehitrimi odločitvami (tveganje: slaba, napačna ali nevarna odločitev)
- in tem, da smo preveč natančni (pomanjkljivost: izguba časa)

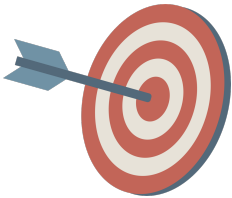
### Brez 100% dokaza – vendar malo razloga za dvom



- majhen frfotajoč objekt v zraku: ptica!
- Dim prihaja iz okna. Požar? Verjetno: "Ni dima brez ognja"

### Toda:

- Moški govori nerazločno: je pijan?
  - Natančno ga opazujte: ali prihaja moški iz gostilne in smrdi po alkoholu?
  - Moškega je lahko zadela kap ali ima kakšne druge motnje govora.
- ⇒ Ne smemo prehitro sklepati (npr. pokazati gnus)



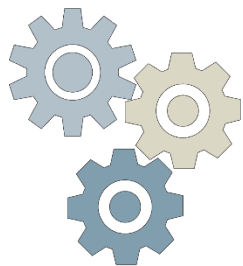
### Kaj smo se naučili:

- Ko so odločitve pomembne in daljnosežne, se je bolje izogniti hitrim odločitvam in je bolje upoštevati vse možne informacije.
- Zato poiščite čim več možnih informacij in jih delite z bližnjimi, zlasti če imajo odločitve daljnosežne posledice (npr. občutek, da vas sosed zasleduje -> ne napadite takoj domnevnih sovražnikov!).
- Pri manj pomembnih dogodkih se lahko odločite tudi hitro (npr. izbira vrste jogurta, številka pri lotu).
- Človeško je delati napake – bodite pripravljeni na možnost, da se motite.

### Dvom je lahko neprijeten občutek, vendar nam pogosto pomaga preprečiti, da bi naredili resne napake:

Življenje je pogosto kompleksno, zato je včasih težko naenkrat dojeti vse informacije. Kljub temu je zelo pomembno, da ne naredimo ravno nasprotno in da ne zaključimo prehitro. Zlasti v kompleksnih situacijah, v katerih informacije z lahko spregledamo, nam ni v pomoč, če smo pretirano samozavestni pri začetni presoji. Vzemite si čas, da zberete več informacij in





## Domače naloge in bistvo Trening modula 3

• Spreminjanje prepričanj •

### Zakaj to počnemo?



Raziskave kažejo, da veliko [vendar ne vsi!] ljudi s psihozo vztraja pri svojem mnenju ali prepričanju o dogodku, tudi ko so soočeni z informacijami, ki temu prepričanju nasprotujejo.

**To lahko vodi do težav v medosebnih odnosih in onemogoča zdrav in realističen pogled na svet.**

---

### Primer preveč trdnih stališč kljub dokazom proti:

Nataša je prerezala kolegici gume na avtu!

Ozadje: Nataša se počuti nadlegovano.

Toda!: Čeprav so nekateri kolegi res dali nekaj zaničljivih komentarjev o Nataši, jih je Nataša vse stlačila skupaj in povezala v svojo teorijo zarote. Spregledala je, da so se nekateri kolegi do nje čisto korektno obnašali.

---

Ljudje imamo težnjo, da vztrajamo pri prvem vtisu (npr. predsodki, stališče "prvi vtis = najboljši vtis")

### Razlogi:

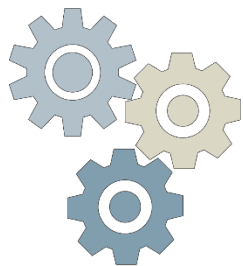
- lenoba
- "predsodek potrjevanja" (-> iskanje samo tistih dokazov, ki potrjujejo tvojo teorijo)
- nepremišljenost
- pomaga nam pri orientaciji v kompleksnem svetu
- ponos

### Težave:

- Napačne presoje (npr. rasni predsodki) se vzdržujejo.
- Pojavijo se napačne pretirane posplošitve ("če vidiš enega vidiš vse")
- Nekomu ne damo druge možnosti, čeprav bi si jo morda zaslužil.







## Domače naloge in bistvo Trening modulov 4 & 6 • sposobnost sočustvovanja...I in II •

### Zakaj to počnemo?

Raziskave kažejo, da ima veliko [vendar ne vsi!] ljudi s psihiatričnimi motnjami (posebej psihozo) težave s sledečim:

- težave s prepoznavanjem in ocenjevanjem izrazov na obrazih drugih ljudi (npr. žalost, veselje)
- težave pri ocenjevanju motivov/prihodnjega vedenja drugih ljudi na podlagi sedanjega vedenja

### Primer za napačno oceno drugih:

Ko je Pavel odprl okno, je njegova soseda zagrnila zavese.

Ocena: To je dokončen dokaz za to, da njegovi sosede kujejo zaroto proti njemu in ga skušajo spraviti iz hiše.

Toda!: To je bilo lahko čisto naključje ali pa je bila soseda pomanjkljivo oblečena in ni želela, da jo Pavel vidi.

### Kako problemi s prepoznavanjem čustev vodijo do napačnih razlag med psihozo – primeri:

Občutki tesnobe in panike preprečujejo objektivno oceno ljudi in dogodkov:

- Ne verjamete spodbudnim ali pohvalnim besedam prijatelja.
- Razumevajoč nasmeh zdravnika je razumljen kot posmehljiv.
- Živčen obraz potnika na avtobusu je dojet kot znamenje (npr. bližnjega napada).

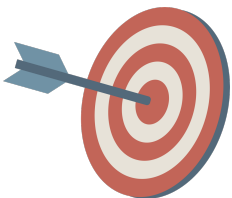
Včasih damo preveliko težo "govorici telesa" drugih (npr. praskanje po nosu=laganje?; prekrižane roke= vzvišenost?) ali prehitro sklepamo o mislih in namelih drugega. Pogosto moramo drugega najprej bolje spoznati, da lahko bolj zanesljivo presojamo. Govorica telesa in prvi vtisi o situaciji nam dajo pomembne informacije, vendar moramo vseeno zbrati več informacij, da dobimo celo sliko.

## Kaj nam pomaga pri razlagi vedenja drugih ljudi?

**Primer:** Človek prekriža roke.  
*Zakaj? vzvišenost, negotovost, človeka zebe?*



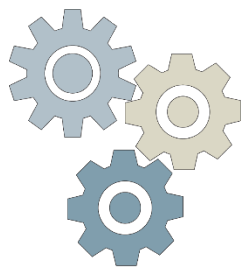
- **Predhodno poznavanje osebe:** ali je ta oseba nagnjena k vzvišenosti, plahosti?
- **okoliščine/situacija:** ko oseba prekriža roke pozimi, jo verjetno zebe!
- **opazovanje sebe:** V katerih situacijah jaz prekrižam roke? (Pozor! Ne sklepajte takoj o drugih na podlagi sebe)
- **izraz na obrazu:** ali oseba deluje jezna, prestrašena itd.?



### Kaj smo se naučili:

- Do trdnih zaključkov o osebi lahko pridemo le, če tisto osebo dobro poznamo ali če smo jo imeli možnost opazovati v različnih situacijah.
- Izrazi na obrazu in geste so pomemben pokazatelj tega, kar človek čuti, vendar nas včasih lahko zavedejo.
- Ko ocenjujemo kompleksne situacije, je nujno upoštevati vse možne informacije.
- Več informacij kot upoštevate, večja je možnost pravilnega zaključka.





## Domače naloge in bistvo Trening modula 5 • Spomin •

### Zakaj to počnemo?

- Raziskave kažejo, da je veliko ljudi s psihozo [vendar ne vsi!] bolj prepričanih v resničnost lažnih spominov kot ljudje brez psihoze.
- Istočasno je prepričanost v resničnost pravih spominov (npr. stvari, ki so se res zgodile) v času psihoze znižano.
- To lahko vodi do težav pri ločevanju pravih spominov od lažnih in lahko ovira zdrav, realističen pogled na okolje.

### Primer napačnih spominov:

Albert se spomni, da ga je ugrabila CIA.

Ozadje: Albert je bil sprejet v psihiatrično bolnišnico ob ponovitvi psihoze; ker je bil prestrašen in zmeden, je mislil, da so bili reševalci agenti skrivne službe in si je to napačno zapomnil.

Naše spominske sposobnosti so omejene.

**Primer:** ne moremo se spomniti približno 40% zgodbe, ki smo jo slišali pred uro in pol.

- Prednost: Naši možgani niso preobremenjeni z nekoristnimi informacijami. V glavnem pozabimo manj pomembne informacije...toda
- Pomanjkljivost:... izginejo tudi pomembne informacije (sestanki, spomini iz počitnic, šolsko znanje...)

### Kaj zmoti shranjevanje informacij v spomin?



- motnje med učenjem (-> radio, drugi ljudje v sobi, neprijetno vzdušje)
- stres & pritiski
- pretirano pitje alkohola!
- moteče aktivnosti po učenju (npr. gledanje TV)

## Kako si lahko bolje zapomnim stvari?

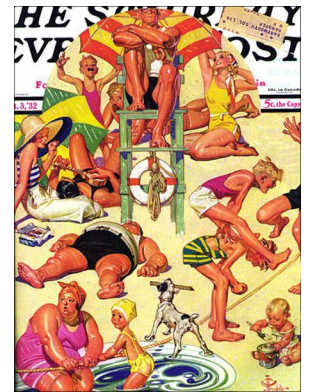


- ponavljaj & utrjuj; RAZUMETI
- pri abstraktnih stvareh: skušaj se spomniti preprostih mnemo tehnik (npr. členki prstov na roki = število dni v mesecu)
- povezuaj informacije z obstoječim znanjem
- izogibaj se predolgemu učenju
- pij malo / nič alkohola
- po učenju pojdi spat (brez nadaljnjih motečih aktivnosti)
- med učenjem vključi čim več čutov (npr. poslušaj, glej, zapisuj)

## Pozor: Napačni spomini se nam lahko vsilijo!!!

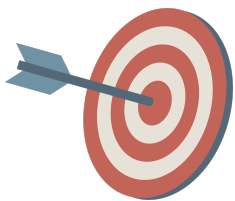
Primer: veliko ljudi (približno 60-80%) trdi, da se spomnijo, da je bila na sliki brisača ali žoga. V resnici ta dva predmeta nista bila zraven.

Spomin nas lahko vara!



## Ni se vse, česar se spomnimo, v resnici zgodilo!

- Naši možgani nadomeščajo in dodajajo manjkajoče informacije iz preteklih in povezanih dogodkov (npr. tipična scena iz plaže). Nekateri predmeti so dodani po "logiki" (v tem primeru: žoga, brisača)!
- Pravi spomini se od napačnih pogosto ločijo po njihovi živosti: lažni spomini so bolj "bledi" in imajo manj podrobnosti.



### Kaj smo se naučili:

- Spomin nas lahko vara!
- Posebej pri pomembnih dogodkih (prepir, pričanje na sodišču itd.) si zapomnite: če se ne morete spomniti živih podrobnosti o dogodku:
- ne bodite preveč prepričani, da je spomin resničen.
- poiščite dodatne informacije (npr. pričo).

### Primer:

Z nekom ste se skregali in se megleno spomnite, da je bil/a žaljiv/a do vas. Pomislite, da je možno, da vas spomin vara ali da je izkrivljen. Vprašajte še druge ljudi, ki so bili prisotni.

### Kdaj vas je spomin varal?

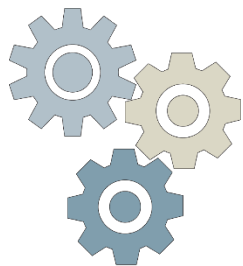
#### Primer 1

Spomnim se, ko mi je XY med prepirom rekel, da sem "neumen". Toda ostali, ki so bili zraven, tega ne morejo potrditi, tako da sem si to morda samo domišljjal, ker sem bil tako vznemirjen.

#### Primer 2

Spomnim se, da sem stal na Eifflovem stolpu, ko sem bil star 3 leta. Toda verjetno sem bil takrat preveč majhen, da bi se tega spomnil. Verjetno so mi starši tolikokrat pripovedovali to zgodbo, da se mi zdaj zdi, da se tega sam spomnim.



## Domače naloge in bistvo Trening modula 8

• samospoštovanje & razpoloženje •

### Zakaj to počnemo?

Mnogo ljudi, ki ima duševne probleme, je nagnjeno k izkrivljenem mišljenju, ki vodi v depresijo.

Ta miselna izkrivljenja se lahko spremenijo s pomočjo intenzivnega in dolgotrajnejšega treninga.

Obstajajo določeni dokazi o genetski nagnjenosti k depresivnim mislim in nizkemu samospoštovanju. Poleg tega kritični in zanemarjujoči starši ter travmatski življenjski dogodki lahko ustvarijo negativno samopodobo.



**TODA:** Depresija ni neizbežna usoda!

Depresivni način razmišljanja je možno spremeniti, npr. s psihoterapijo ali tako imenovano kognitivno restrukturacijo.

Vendar če kognitivne restrukturacije ne izvajamo redno in v daljšem časovnem obdobju, ne pride do trajnejših sprememb v negativni samopodobi in negativnih mislih.

Vabimo vas, da naredite nekaj vaj. Te vaje so samo začetek in bi jih morali redno utrjevati.



**Pretirano posploševanje**  
(prosim najдите svoje primere)]

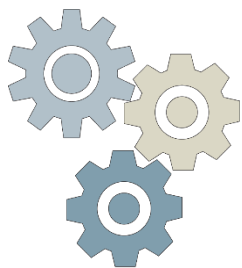
<b>Primer</b>	<b>Depresivna ocena</b>	<b>Realnejša ocena</b>
Enkrat nisem vedel pomena tujke, ki so jo vsi drugi poznali.	Res sem neumen.	Vem veliko drugih stvari; drugim je bila tema morda bolj domača, ker jo pogosteje srečajo.



## Nasveti za izboljšanje depresivnega razpoloženja/nizkega samospoštovanja (pomaga samo, če to počnemo redno)



- Vsak večer si zapišite nekaj pozitivnih stvari (približno 5), ki so se tisti dan zgodile. Nato razmišljajte o njih.
- Pred ogledalom si recite: "Všeč sem si" ali "Všeč si mi"! [upoštevajte: Na začetku se pri tem lahko počutite malo neumno!]
- Sprejmite pohvale in si jih zapišite, da jih boste lahko uporabili, ko vam bo težko.
- Skušajte se spomniti situacije, v katerih ste se počutili res dobro – doživite jo z vsemi čuti (vid, občutki, vonj...) Lahko si pomagata s fotografijo.
- Počnite stvari, v katerih res uživate – idealno bi bilo v družbi drugih (npr. kino, pitje kave v lokalu).
- Rekreativajte se (najmanj 20 minut) – vendar ne preveč intenzivno – boljše je delati na vzdržljivosti npr. dolg sprehod ali počasen tek.
- Poslušajte najljubšo glasbo.



## Domače naloge in bistvo Trening modula 9

- samospoštovanje •

### Zakaj to počnemo?

Veliko ljudi z duševno boleznijo ima nizko samospoštovanje.

### Samospoštovanje: Kaj je to?

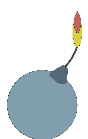


Samospoštovanje je vrednost, ki jo pripišemo sami sebi. Je subjektivna ocena samega sebe in ni nujno povezana s tem, kako nas vidijo drugi. Nizko samospoštovanje lahko prispeva k psihološkim problemom kot so: dvom vase, strahovi, simptomi depresije in osamljenost.

### Viri samospoštovanja

- Samospoštovanje ni enovito, temveč je lahko na različnih področjih različno izraženo.
- Pomembno je ali se osredotočamo samo na naše pomanjkljivosti ali pa upoštevamo tudi naše sposobnosti in odlike.

### Ljudje z nizkim samospoštovanjem...



- Se osredotočajo predvsem na njihove (domnevne) pomanjkljivosti
- 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").

### Ljudje z zdravim samospoštovanjem...

#### Kaj je vidno navzven:

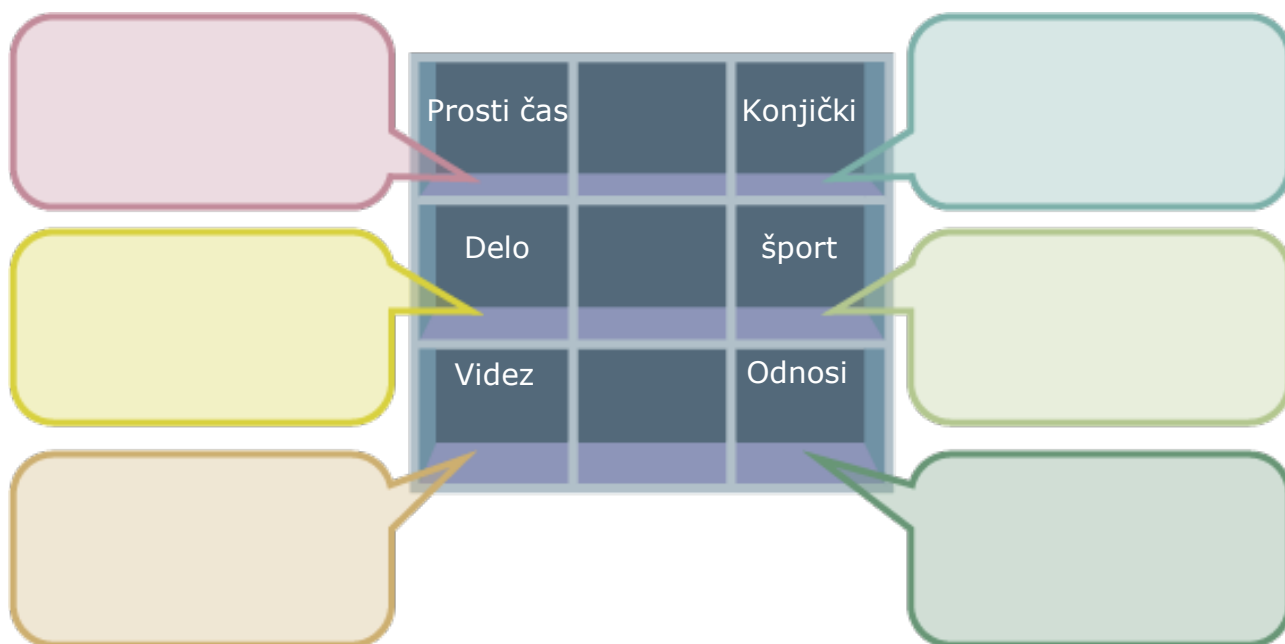


- Glas: jasen, razločen, primerna glasnost
- Mimika/geste: očesni stik, samozavesten nastop
- Drža: pokončna



## 2. Predstavljajte si svoje življenje kot omaro z različnimi policami.

- So kakšne police, na katere že dolgo niste pogledali? Izpolnite police omare s primeri na različnih področjih vašega življenja.



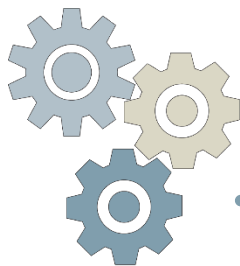
### Namigi za zvišanje samospoštovanja

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



### Kaj smo se naučili:

- Samospoštovanje je vrednost, ki jo pripišemo sami sebi.
- Poskušajte se zavedati vaših odlik na različnih področjih vašega življenja in skušajte zvišati svoje samospoštovanje z uporabo strategij, o katerih smo se pogovarjali.
- Poiščite pozabljene odlike ("skriti zakladi"), tako da o tem povprašate prijatelje ali da vsak dan beležite dnevnik veselja (zapišete pozitivne trenutke)



## Domače naloge in bistvo Trening modula 10

### • Spoprijemanje s predsodki (Stigma) •

#### Zakaj to počnemo?

Veliko ljudi z diagnozo shizofrenija ali psihoza [vendar ne vsi!] lahko doživi diskriminacijo. Da bi preprečili predsodke, je koristno pojasniti bolezen in simptome drugim izbranim ljudem.

- Stigmatizacija pomeni, da se ljudem ali skupini pripiše negativne lastnosti.
- To se zgodi brez kritičnega razmisleka o resničnosti.
- Stigma vodi do razvrednotenja in/ali izločanja posameznikov.

#### Posledice stigmatizacije

- Izraz psihoza ali shizofrenija lahko pri ljudeh vzbudi napačne predstave.
- Popačeni prikazi v medijih napačno označijo ljudi s tovrstnimi težavami kot nevarne in nepredvidljive. ("Če poznaš enega, poznaš vse").

Da bi zmanjšali stigmo, moramo prepoznati in premagati splošne stereotipe o ljudeh s shizofrenijo ali psihozo.

#### Kaj naj naredimo?

Informirajte se in ustrezno pripovedujte o svoji izkušnji bolezni!

#### Kako naj povem o svoji izkušnji bolezni?

Priporočilo: Drugim raje razložite svoje simptome, kot da poveste diagnozo.



- Še posebej, kadar drugih ne poznate zelo dobro, je pogosto bolj priporočljivo, da opišete svoje simptome, kot da poveste (lahko napačno razumljeno) ime bolezni (shizofrenija, psihoza). Npr. "Skoraj vsak pozna občutek, da te drugi opazujejo, npr. na avtobusu ali na cesti. Jaz sem imel enak občutek, samo močnejši in trajal je dlje časa. Zdaj delam na tem in občutek se pojavi manjkrat. "
- Da bi znali razložiti drugim o svoji bolezni, boste morali postati strokovnjak za svoje težave!

Najdite nekaj primerov, kako bi lahko najbolj razložili svoje simptome.

Simptom:	Razlaga:
Halucinacije	
Blodnje	
Nespecifični simptomi kot so depresija, motnje govora, motnje pozornosti	



### Kaj smo se naučili:

Da bi preprečili predsodke in stigmo, je pomembno, da drugim ljudem na primeren način spregovorimo o svoji bolezni.

- Duševne motnje so pogoste.
- Če vam je neprijetno, niste dolžni z drugimi govoriti o svoji bolezni.
- Koristno in tudi pomembno je, da o svoji diagnozi poveste ljudem, ki jim zaupate, da bi vam lahko bili v splošno podporo in bi vam pomagali pri preprečevanju ponovitve bolezni.
- Včasih imajo drugi napačna prepričanja o bolezni. Razložiti svoje simptome (psihoze) je lahko v večjo pomoč, kot da poveste le za pogosto narobe razumljeno diagnozo.