

Добре дошли

МКТ Бонус сесия I A: Самооценка

05/20

© Moritz

Разработено в екип с: Elisa Aust, Joy
Hermeneit, Jessica Watroba, Nathalie
Werkle & Daniela Edreva

Използването на картини и снимков материал е осъществено с любезното съдействие на артистите и собствениците на права – за подробности (артист, име на изображението) виж края на презентацията.

Самооценка: Какво е това?

Цит. Potreck-Rose, 2006

???



Самооценка: Какво е това?

Цит. Potreck-Rose, 2006

- Стойността, която сами си причисляваме



Самооценка: Какво е това?

Цит. Potreck-Rose, 2006

- Стойността, която сами си причисляваме
- Субективна величина



Самооценка: Какво е това?

Цит. Potreck-Rose, 2006

- Стойността, която сами си причисляваме
- Субективна величина
- Макар и да сме склонни да мислим обратното, нашата самооценка не зависи от мнението на другите за нас



Ниската самооценка се отразява на психическото ни здраве

- Хора, страдащи от психически заболявания, често имат ниско самочувствие
- Ниското самочувствие може да доведе до душевни проблеми:
 - Несигурност, задръжки
 - Страхове
 - Депресивни симптоми
 - Чувство на самота

Разликата между прекалено и здравословно самочувствие

По време на психотичен епизод много (но не всички) засегнати се чувстват преследвани или притиснати. Това понижава самочувствието. От друга страна някои пациенти се усещат призвани, с по-висша цел, определени от съдбата за важна задача.



Внимание: Идеите за величие нямат нищо общо със “здравото” самочувствие!

- Това състояние е краткотрайно
- ...и не се базира на реалността и истински силни страни

НО...

- Всички хора имат силни страни, които обаче често първо трябва да бъдат открити.
- Заради тези си качества можете и трябва да се гордеете!
- Осъзнаването на силните Ви страни е “царският път” към доброто самочувствие.

За какво ни е да знаем това?

Много (но не всички!) хора с психоза страдат от ниско самочувствие поради минал негативен опит в отношенията си с околните. С подобряването на самочувствието и на други депресивни симптоми се повишава и психическата устойчивост. Това също може да благоприятства понижаване на психотичните симптоми.

Извори на самочувствие

- Самооценката не е една константна величина, в различни сфери на живота (вдясно онагледено на етажерката) тя може да е различно изразена.



Извори на самочувствие

- Самооценката не е една константна величина, в различни сфери на живота (вдясно онагледено на етажерката) тя може да е различно изразена.
- Решаващо е дали се вглеждаме само в недосатъците (=празните рафтове) или също и в нашите умения (пълните рафтове)



Хора с ниска самооценка...

- ... имат склонност да се вглеждат в своите празни рафтове и в пълните рафтове на другите



Хора с ниска самооценка...

- ... имат склонност да се вглеждат в своите празни рафтове и в пълните рафтове на другите
- ... клонят към цялостни негативни оценки за себе си („Нищо не мога“)



Хора с ниска самооценка...

- ... имат склонност да се вглеждат в своите празни рафтове и в пълните рафтове на другите
- ... клонят към цялостни негативни оценки за себе си („Нищо не мога“)
- ... не разграничават човек от поведение (нещо не се получава = аз съм неудачник)



Не забравяйте...

*Добър слушател;
може да се разчита
на мен; поддържам
приятелствата си;
карам хората да се
усмихват...*

*Безработен в
момента; скъсан на
изпит*

*Имам хубави
очи, доволен
съм от косата си,
но мисля, че съм
твърде нисък...*



*Още в училище по
физическо последен
ме избираха; не
хвърлям силно; но
съм добър танцьор...*

*Обичам да готвя;
Разбирам от музика и
политика; интересувам
се от литература и
филми...*

Не забравяйте...

*Добър слушател;
може да се разчита
на мен; поддържам
приятелствата си;
карам хората да се
усмихват...*

*Безработен в
момента; скъсан на
изпит*

*Имам хубави
очи, доволен
съм от косата си,
но мисля, че съм
твърде нисък...*

Връзка

Спорт

Професия

Външност

Свободно
време

*Още в училище по
физическо последен
ме избираха; не
хвърлям силно; но
съм добър танцьор...*

*Обичам да готвя;
Разбирам от музика и
политика; интересувам
се от литература и
филми...*

В кой рафт отдавна не сте се вглеждали? Какви забравени съкровища ще намерим там?

Какво отличава хората с добра самооценка?

- Говор: ???
- Мимика/жестове: ???
- Стойка: ???



Какво отличава хората с добра самооценка?

- **Говор:** ясен, отчетлив, адекватна сила
- **Мимика/жестове:** зрителен контакт; уверено поведене
- **Стойка:** изправена



...както за всичко останало и тук важи: не прекалявайте (вглеждане в другите, прекъсване, поведение на "алфа-мъжкар")

Кои са вътрешните (невидими) измерения на “здравото” самочувствие?

???



Кои са вътрешните (невидими) измерения на “здравото” самочувствие?

- Увереност в собствените умения, дори когато моментно нещо не се получава
- Приемане на грешки и неуспехи (без да се обезценяваш)
- Рефлексия за собствената личност; Готовност да се учиш от грешките
- Добро мнение за себе си, напр. сам да се похвалиш, когато успееш в нещо



Осъзнаване на силни страни

Защо понякога ни е трудно да назовем нашите силни страни?

- Спънка: „Скромността краси човека“
- В остриите фази на болестта има по-малко възможности да покажем силните си страни, съответно да ги познаем

Осъзнаване на силни страни



Да намерим „изгубени съкровища“:

- Попитайте Вашите приятели или близки какви силни страни те намират у Вас и защо Ви ценят.
- Помислете за конкретни ситуации, в които сте успели в нещо и може би сте получили комплимент за това – това могат да мъдат и малки неща.
- ...опишете ги в “дневник на радостта”, за да може да се връщате към тях в трудни времена.

* В “дневника на радостта” се записват само хубавите изживявания от деня

Упражнение 1

Какво харесвате у себе си?

В какво сте добър?

За всеки въпрос помислете за едно силно
качество!

Упражнение 2

- Изправете се и се отпуснете
- Насочете погледа надолу, отпуснете раменете, ръцете да висят, гърбът – леко превит

Упражнение 2

- Изправете се и се отпуснете
- Насочете погледа надолу, отпуснете раменете, ръцете да висят, гърбът – леко превит
- Разходете се за малко така из стаята

Упражнение 2

- Изправете се и се отпуснете
- Насочете погледа надолу, отпуснете раменете, ръцете да висят, гърбът – леко превит
- Разходете се за малко така из стаята

Как се почувствахте?

Упражнение 2

- Сега оставете за момент горната част на тялото да “виси” надолу и започнете бавно прешлен след прешлен да се изправяте. Представете си как сякаш някой бавно изтегля главата Ви нагоре.

Упражнение 2

- Сега оставете за момент горната част на тялото да “виси” надолу и започнете бавно прешлен след прешлен да се изправяте. Представете си как сякаш някой бавно изтегля главата Ви нагоре.
- Разходете се из стаята с новата стойка!

Упражнение 2

- Сега оставете за момент горната част на тялото да “виси” надолу и започнете бавно прешлен след прешлен да се изправяте. Представете си как сякаш някой бавно изтегля главата Ви нагоре.
- Разходете се из стаята с новата стойка!

Как се почувствахте?

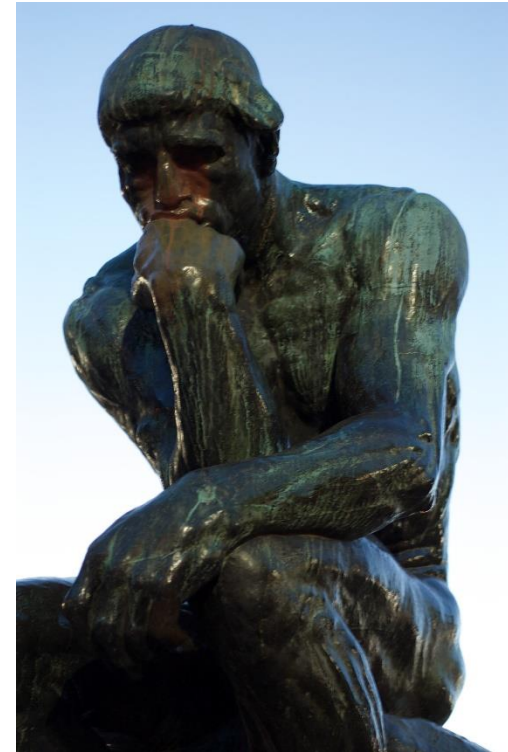
Упражнение 2

- Сигурно забелязахте, че стояхте значително по-изправени и стабилни
- Стабилността и изправената стойка не излъчват само навън самочувствие, а се отразяват позитивно и на самооценката
- Чрез промяна във външното – подобрене във вътрешната настройка: Език на тялото, който излъчва самоувереност (изправена стойка, зрителен контакт, отчетлив говор), засилва действителната самоувереност.

Което първоначално е било само “роля”, се превръща в реалност

Умствено предъвкване: въртене в кръг, вместо продължаване напред

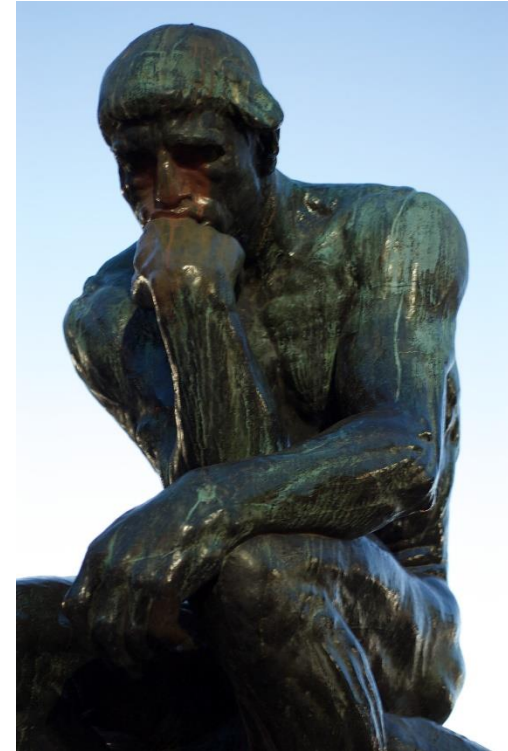
- Много хора с психични проблеми се оплакват от “задълбаване, ровене” в едни и същи теми.
- Звучи ли Ви познато?



Проблеми

Умственото предъвкване е проблемно по няколко причини:

- Мисловният процес се върти в кръг: Проблемите стават все по-ясни, вместо да се решават
- Самочувствието още повече се потиска, тъй като вниманието се отклонява от хубавите и продуктивни мисли
- За разлика от истинското целенасочено размишление умственото предъвкване се отличава с това, че в главата се въртят постоянно едни и същи безплодни мисли и самосъжаление



Какво да правим?

Първата и най-важна стъпка за справяне е умственото предъвкване да бъде отчетено като проблем, а не като полезна стратегия. То много повече създава проблеми отколкото да ги решава.

- **Това са само мисли!** Не е реалността!
- Опитайте се да идентифицирате този тип мисли, а не да ги оценявате.

Упражнение при задълбаване 1: Търсене на вътрешна дистанция...

- Просто наблюдавайте Вашите вътрешни изживявания, без да се намесвате и да се обезценявате („Ти идиот! Отново мисля твърде много“; „Защо съм болен въобще“).
- Разглеждайте Вашите мисли като преминаващи влакове на гара или като реещи се обащи в небето, или като листа, носени от река.



Тези мисли не са толкова упорити, защото са истина, а защото Вие постоянно се фокусирате върху тях и те Ви плашат.

Упражнение при задълбаване 2: Физическо разтоварване

Упражнение за тялото

1. Станете
2. Лева ръка на дясното рамо
3. Дясна ръка на лявото рамо
4. Повдигнете единия крак
5. Правете кръговидни движения с крака...

Упражнение при задълбаване 2: Физическо разтоварване

Упражнение за тялото

1. Станете
2. Лева ръка на дясното рамо
3. Дясна ръка на лявото рамо
4. Повдигнете единия крак
5. Правете кръговидни движения с крака...

Как се чувствате?

Упражнение при задълбаване 2: Физическо разтоварване

Упражнение за тялото

1. Станете
2. Лева ръка на дясното рамо
3. Дясна ръка на лявото рамо
4. Повдигнете единия крак
5. Правете кръговидни движения с крака...

Подобни упражнения за концентрация помагат да нарушите спиралата на негативните мисли.

Съвети за покачване на самочувствието

- Изказвайте Вашите желания спрямо други хора

Съвети за покачване на самочувствието

- Изказвайте Вашите желания спрямо други хора
- Говорете по-силно и отчетливо

Съвети за покачване на самочувствието

- Изказвайте Вашите желания спрямо други хора
- Говорете по-силно и отчетливо
- Търсете зрителен контакт (най-добре започнете с близки хора и след това с всички останали)

Съвети за покачване на самочувствието

- Изказвайте Вашите желания спрямо други хора
- Говорете по-силно и отчетливо
- Търсете зрителен контакт (най-добре започнете с близки хора и след това с всички останали)
- Запазете добра стойка: Спомнете си какво влияние има тя върху Вашето самочувствие и върху околните

Домашно

Съвети как да ценим повече хубавите неща в нашия ден:

- Преди да излезете от вкъщи, сложете в десния си джоб шепа малки топчета (бобчета, копчета или др.)
- Всеки път, когато нещо хубаво се случи (напр. приятел се усмихне, хубав разговор, вкусен обяд и т.н....), преместете едно топченце от десния в левия джоб
- Вечерта извадете топчетата от левия си джоб и си припомнете всички хубави неща, които са Ви се случили
- Така запазвате хубавите моменти и им се наслаждавайте. За съжаление оставяме приятните моменти незабелязано да ни се изплъзнат.

Домашно

Съвети как да ценим повече хубавите неща в нашия ден:

- Преди да излезете от вкъщи, сложете в десния си джоб шепа малки топчета (бобчета, копчета или др.)
- Всеки път, когато нещо хубаво се случи (напр. приятел се усмихне, хубав разговор, вкусен обяд и т.н....), преместете едно топченце от десния в левия джоб
- Вечерта извадете топчетата от левия си джоб и си припомнете всички хубави неща, които са Ви се случили
- Така запазвате хубавите моменти и им се наслаждавайте. За съжаление оставяме приятните моменти незабелязано да ни се изплъзнат.

Знаете ли и други методи как да запазите добрите впечатления от деня?

Допълнителен модул Самооценка

Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Самооценката е стойността, която сами си причисляваме
- Опитвайте се по-осъзнато да съблюдавате Вашите силни страни в различни сфери на живота и да подобрявате самооценката си с помощта на разгледаните днес стратегии
- Започнете търсене на скрити положителни качества – напр. като например питате приятели или с воденето на на "дневник на радостта"
- Обръщайте активно внимание на хубавите неща в ежедневието си

Допълнителен модул Самооценка

Какво общо има това с психозата?

Много (но не всички!) хора с психоза имат ниска самооценка и негативни мисли (напр. да задълбават в проблеми), които допълнително понижават самочувствието.

Какво общо има това с психозата?

Много (но не всички!) хора с психоза имат ниска самооценка и негативни мисли (напр. да задълбават в проблеми), които допълнително понижават самочувствието.

Пример: Дамян получава лоша оценка в края на курс за професионално развитие.

Оценка на ситуацията: Първо, той поставя под съмнение професионалните си умения, а после и цялостната си личност. Той е подтиснат и изпълнен със съмнения относно себе си.

Но: Приятелите могат да подкрепят Дамян като му покажат, че оценката от курса отразява само моментното му представяне в една от многото житейски сфери, а не е цялостна оценка на него като човек. Той не бива да отхвърля станалото с лека ръка, но от друга страна трябва да се фокусира върху силните си страни (в работата и не само) и не бива да се "самобичува".

Важно: Дори след неуспех, човек не бива да забравя нещата в живота, които са се получили и вървят добре.

Благодарим за вниманието и работата заедно!

Към терапевтите: моля, раздайте работните листи! Тях ще намерите на
(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. Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на www.uke.de/mkt. Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/банкноти
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/знак стоп
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/рафтове с книги
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/бизнесдама
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Портрет на усмихващ се мъж
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/стара кутия за бижута
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/мислителят
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/облачно небе