



Metakognitív Tréning (MKT)

MKT 8 B – Önbecsülés & hangulat

© Moritz, Woodward, Fekete & Vass (7|22)

www.uke.de/mct

Az alkalmazott képek használatára a művészek illetve a jogok tulajdonosainak szíves hozzájárulásával volt módunk- a részletekért (cím, művész) lásd a prezentáció végét.



Hogyan nyilvánul meg a depresszió?

???





Hogyan nyilvánul meg a depresszió?

1. Szomorúság, levertség
 2. Indíték szegénység, motiváció hiány
 3. Csekély önérték, félelem az elutasítástól
 4. Félelem (mindenekelőtt a jövőre nézve)
 5. Alvászavarok, fájdalmak
 6. Teljesítménycsökkenés (koncentrációs nehézségek, emlékezeti problémák)
- ...



Milyen kezelési lehetőségek ismertek?

???



Milyen kezelési lehetőségek ismertek?

- **Pszichoterápia:** pl. kognitív- viselkedésterápia, a problémák és depresszív vélekedések feltárása (pl. “Értéktelen vagyok!”), melyek a további depresszív gondolatok megjelenését provokálják (“Senki sem szeret!”). Ezen gondolatok átdolgozásának **hosszan tartó** hatás tulajdonítható.





Milyen kezelési lehetőségek ismertek?

- **Pszichoterápia:** pl. kognitív- viselkedésterápia, a problémák és depresszív vélekedések feltárása (pl. “Értéktelen vagyok!”), melyek a további depresszív gondolatok megjelenését provokálják (“Senki sem szeret!”). Ezen gondolatok átdolgozásának **hosszan tartó** hatás tulajdonítható.
- **Gyógyszeres kezelés (Antidepresszánsok):** mindenképp előtti súlyos depresszió esetén illetve a pszichoterápiás kezelés elősegítésére, jó hatásúak, de csak a gyógyszer szedése alatt.





Mit is jelent mindez?



Számos, pszichés megbetegedésben szenvedő embernél olyan gondolkodási torzulások fedezhetők fel, melyek a **depresszió kialakulásához vezethetnek**.

Ezeket a gondolkodási torzulásokat következetes gyakorlás segítségével megváltoztathatjuk



Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra



 A pszichózis negatív hatásai a hangulatra	 A pszichózis <u>rövid távú</u> pozitív hatásai a hangulatra
???	???
???	???
???	???





Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra



 A pszichózis negatív hatásai a hangulatra	 A pszichózis <u>rövid távú</u> pozitív hatásai a hangulatra
Pszichózis alatt: Fenyegetettség érzés	???
Pszichózis alatt: Hangok, melyek szidalmaznak	???
Pszichózis után: Szégyen, szerencsétlenül érezzük magunkat	???





Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra

 A pszichózis negatív hatásai a hangulatra	 A pszichózis <u>rövid távú</u> pozitív hatásai a hangulatra
Pszichózis alatt: Fenyegetettség érzés	Pszichózis alatt: felfokozottság, izgalom, “végre történik valami”
Pszichózis alatt: Hangok, melyek szidalmaznak	Pszichózis alatt: Hangok, melyek hízelegnek és elismernek
Pszichózis után: Szégyen, szerencsétlenül érezzük magunkat	(Nagyzási) mániánál: A hatalom érzése, tehetség, jelentőség érzése (nagy hatalmú ellenségek) és küldetéstudat





Pszichózis & Depresszió

A pszichózis hatása az önbecsülésre és a hangulatra

A pszichózis önértékelésre gyakorolt *rövid távú pozitív* hatásait többnyire felül írják a gyakran *hosszú távú negatív következmények*.

Példák:

- Hibázások: Ha az érintett pl. gazdagnak vagy híresnek hitte magát
- Magányosság: Ha a barátok elfordultak
- Munkahely: Megtörténhet esetleg, hogy a nem megfelelő viselkedés miatt elveszítjük a munkahelyünket

Különösen veszélyes letenni a gyógyszereket csak azért, hogy ismét átélhessünk egy izgalmas másik világot- főképp, mivel a pszichózis gyakran felül írja a félelmeket!





Mi jellemzi a depresszióval küzdő és alacsony önértékelésű személyek gondolkodását?





1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?
(nem csupán a dolgok szépítése)

Esemény/Észlelés	<i>Túlzó általánosítás</i> Konstruktív értékelés
"Felszedtem néhány kilót.", "Görbe az orrom."	<i>"Csúnya vagyok."</i> ???
Nem úgy zajlik egy felvételi elbeszélgetés, ahogyan elképzelte.	<i>"Soha többé nem fogok munkát találni."</i> ???



1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?
(nem csupán a dolgok szépítése)

Esemény/Észlelés	<i>Túlzó általánosítás</i> Konstruktív értékelés
<p>“Felszedtem néhány kilót.”, “Görbe az orrom.”</p>	<p>“Csúnya vagyok.” “Azért, mert van egy kis hibám, még nem vagyok csúnya. A szememet például szeretem.”</p>
<p>Nem úgy zajlik egy felvételi elbeszélgetés, ahogyan elképzelte.</p>	<p>“Soha többé nem fogok munkát találni.” ???</p>



1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?
(nem csupán a dolgok szépítése)

Esemény/Észlelés	<i>Túlzó általánosítás</i> Konstruktív értékelés
<p>“Felszedtem néhány kilót.”, “Görbe az orrom.”</p>	<p>“Csúnya vagyok.” “Azért, mert van egy kis hibám, még nem vagyok csúnya. A szememet például szeretem.”</p>
<p>Nem úgy zajlik egy felvételi elbeszélgetés, ahogyan elképzelte.</p>	<p>“Soha többé nem fogok munkát találni.” “Egy alkalom, nem alkalom!”; “El kell azon gondolkodnom, hogy a következő alkalommal mit csinálhatnék jobban.”</p>



1. Túlzó általánosítások

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget jelentő értékelése a szituációnak?
(nem csupán a dolgok szépítése)

Esemény/Észlelés	<i>Túlzó általánosítás</i> Konstruktív értékelés
<p>“Felszedtem néhány kilót.”, “Görbe az orrom.”</p>	<p>“Csúnya vagyok.” “Azért, mert van egy kis hibám, még nem vagyok csúnya. A szememet például szeretem.”</p>
<p>Nem úgy zajlik egy felvételi elbeszélgetés, ahogyan elképzelte.</p>	<p>“Soha többé nem fogok munkát találni.” “Egy alkalom, nem alkalom!”; “El kell azon gondolkodnom, hogy a következő alkalommal mit csinálhatnék jobban.”</p>

- **Engedje meg magának, hogy néha hibázzon:** Mindenki követ el hibákat. Ha egyszer összezavarodik, az még nem azt jelenti, hogy nem tudja magát kifejezni; ha elkövet egy hibát, az messze nem azt jelenti, hogy gondatlan.



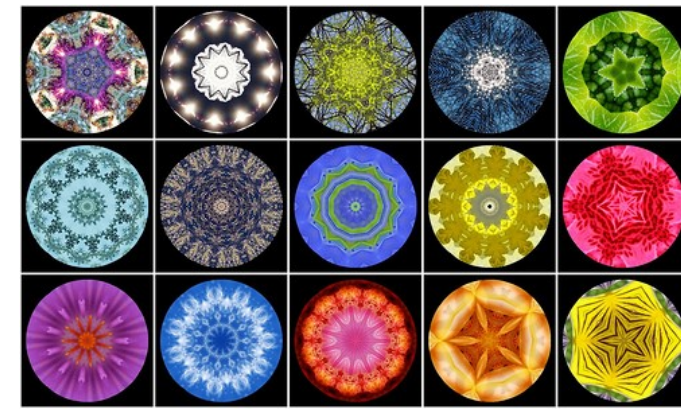
Ehelyett: Egy apróságból ne következtesse az egészre!

Minden ember bonyolult– ahogy egy mozaik, így embertársaink is számos részletet foglalnak magukban. Mindannyiunknak megvan a maga világos és sötét oldala!

Ezen kívül egészen különböző módjai vannak annak, ahogy az emberi jellemzőket definiálhatjuk:

Mit jelent a boldogság? Gazdagság, barátok, egészség, szakmai sikerek, elégedettség?

Mit jelent az intelligencia? Kiválóiskolai teljesítmény, egyetemi tanulmányok, szociális ügyesség?





2 . Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	Beszűkült értékelés	Alternatív értékelés
Dadogni kezd egy beszélgetés közben.	“Nem tudom magam kifejezni”	???
Készített egy desszertet, ami azonban nem lett igazán ízletes.	“Persze megint velem történik ez!”	???



2 . Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	Beszűkült értékelés	Alternatív értékelés
Dadogni kezd egy beszélgetés közben.	“Nem tudom magam kifejezni”	“Másokkal is megtörténik, egyébként pedig megértették a hozzáfűznivalómat.”
Készített egy desszertet, ami azonban nem lett igazán ízletes.	“Persze megint velem történik ez!”	???



2 . Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	Beszűkült értékelés	Alternatív értékelés
Dadogni kezd egy beszélgetés közben.	“Nem tudom magam kifejezni”	“Másokkal is megtörténik, egyébként pedig megértették a hozzáfűznivalómat.”
Készített egy desszertet, ami azonban nem lett igazán ízletes.	“Persze megint velem történik ez!”	“Lehet, hogy a többi fogás mindenkinek ízlett; jót beszélgettek evés alatt.”



2 . Beszűkült észlelés (légy a levesben)

Milyen lenne ez esetben a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?



Esemény	Beszűkült értékelés	Alternatív értékelés
Dadogni kezd egy beszélgetés közben.	“Nem tudom magam kifejezni”	“Másokkal is megtörténik, egyébként pedig megértették a hozzáfűznivalómat.”
Készített egy desszertet, ami azonban nem lett igazán ízletes.	“Persze megint velem történik ez!”	“Lehet, hogy a többi fogás mindenkinek ízlett; jót beszélgettek evés alatt.”

- “Gondolatolvasás”: Ne magyarázzunk bele túl sokat mások viselkedésébe! Minden szituációnak többféle magyarázata lehetséges!



3. Amikor magunkból indulunk ki


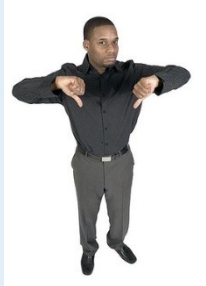
Különbség van aközött, ahogy magamat látom, illetve ahogy mások látnak engem!

- Ha én saját magamat értéktelennek, csúnyának stb. tartom, nem biztos, hogy mások is annak látnak.
- A vélemények/ nézőpontok/ízlések többnyire különbözőek! Nem mindenki ugyanazt érti az okosság, attraktivitás alatt, mint én.



4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!


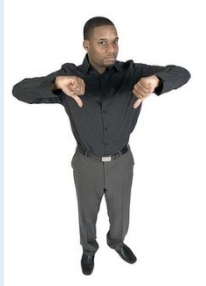
Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
<p>Megdicsérik!</p> 	<p><i>“A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; “Csak ő látja így.”</i></p> <p>???</p>
<p>Megkritizálják!</p> 	<p><i>“Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”</i></p> <p>???</p>



4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!


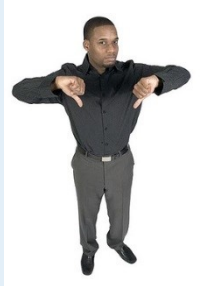
Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
<p>Megdicsérik!</p> 	<p><i>“A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; “Csak ő látja így.”</i> <i>“Jó, hogy valaki elismeri a teljesítményemet!”</i></p>
<p>Megkritizálják!</p> 	<p><i>“Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”</i> ???</p>



4. A pozitív visszajelzés elutasítása és a negatív visszajelzés elfogadása!

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

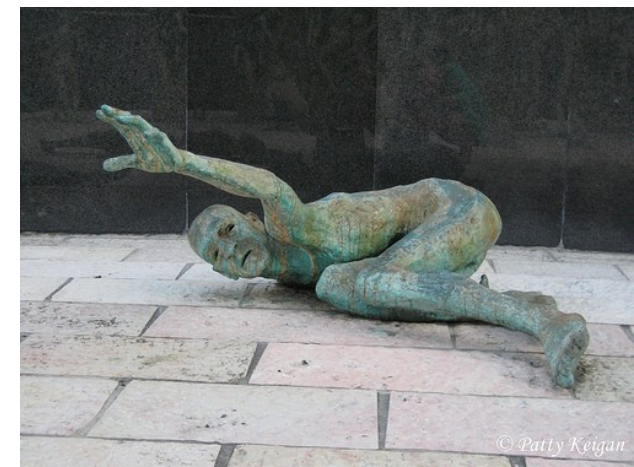
Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
<p>Megdicsérik!</p> 	<p><i>“A másik csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte”; “Csak ő látja így.”</i> <i>“Jó, hogy valaki elismeri a teljesítményemet!”</i></p>
<p>Megkritizálják!</p> 	<p><i>“Kiismert, tudja, hogy semmit sem érek...”</i> <i>“Lehet, hogy a másiknak rossz napja van.”; “Tanulhatok valamit a kritikából?”</i></p>



5. Minden-vagy-semmi-gondolkodásmód/ katasztrofizáló gondolkodás/fekete-fehér gondolkodásmód

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
A főnöke nem köszön Önnek.	<i>“Ki fog rúgni!”</i> ???

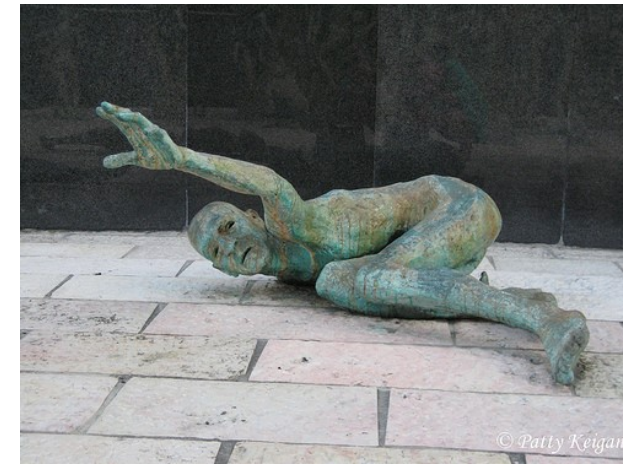




5. Minden-vagy-semmi-gondolkodásmód/ katasztrofizáló gondolkodás/fekete-fehér gondolkodásmód

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Depresszív kiértékelés</i> Megfelelőbb kiértékelés
A főnöke nem köszön Önnek.	<p><i>“Ki fog rúgni!”</i></p> <p>“Észre vett egyáltalán? Lehet, hogy csak rossz napja van?”</p>





6. A negatív gondolatok elnyomása

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Problémás kiértékelés</i> Alternatíva
<p>Visszatérő negatív gondolatai vannak (pl. önvád, mint “Te nulla!”, “Szerencsétlen!”, “Öregem, te aztán ronda vagy!”).</p>	<p><i>“nem szabad ilyen negatívan gondolkoznom” ...ez azonban többnyire nem sikerül (→ ld. következő gyakorlat).</i></p> <p>???</p>





6. A negatív gondolatok elnyomása

Milyen lenne a megfelelőbb/több segítséget nyújtó értékelés?

Esemény	<i>Problémás kiértékelés</i> Alternatíva
<p>Visszatérő negatív gondolatai vannak (pl. önvád, mint “Te nulla!”, “Szerencsétlen!”, “Öregem, te aztán ronda vagy!”).</p>	<p><i>“nem szabad ilyen negatívan gondolkoznom” ...ez azonban többnyire nem sikerül (→ ld. következő gyakorlat).</i></p> <p>Valóban igazolhatónak látja a gondolatait? Mi szól az ilyen gondolatai ellen?</p> <p>Terelje el a figyelmét kellemes tevékenységekkel!</p>



6. A negatív gondolatok elnyomása

Gyakorlat

Negatív gondolatainkat nem tudjuk akarattal elnyomni. Ha valamire tudatosan nem akarunk gondolni, az inkább ahhoz vezet, hogy ezek a gondolatok felerősödnek.

Próbálják ki!

A következő egy percben ne gondoljanak a jegesmedvére!



6. A negatív gondolatok elnyomása

Sikerül? Nem!

A legtöbben Önök közül valószínűleg egy jegesmedvére gondoltak és/vagy valamire, ami a jegesmedvékkel összefügg (pl. állatkert, sarkvidék, hó stb.)

Ez a hatás még erősebb, ha megpróbáljuk az olyan gondolatokat, mint például az önvádítások (“Én egy nulla vagyok!” stb.) aktívan elnyomni. A gondolatok ilyenkor olyan erősek lehetnek, hogy akár úgy is tűnhetnek, hogy ezek külső, idegen gondolatok!





Ehelyett: Hogyan tudunk egyfajta távolságot tartani tőlük...?

Ha különösen erős negatív gondolatok kínozzák Önöket, ne próbálják meg azokat erővel elnyomni (az csak felerősíti őket), hanem próbálják meg egyszerűen csak megfigyelni ezeket a belső történéseket anélkül, hogy meg akarnák változtatni őket! Mint amikor a vihart figyeljük a biztonságos ablakunk védelméből.

A gondolataik ismét megfognak maguktól nyugodni, mint a továbbhaladó viharfelhők.





7. A gondolkodás további aspektusai

Másokkal való összehasonlítgatások:

- Ne hasonlítgassa magát túlzottan másokhoz!
- Mindig lesz valaki, aki jobban néz ki, sikeresebb, kedveltebb. De még ezeknek a “szerencse fiainak” is megvannak a maguk gyenge pontjai



7. A gondolkodás további aspektusai

Másokkal való összehasonlítgatások:

- Ne hasonlítgassa magát túlzottan másokhoz!
- Mindig lesz valaki, aki jobban néz ki, sikeresebb, kedveltebb. De még ezeknek a “szerencse fiainak” is megvannak a maguk gyenge pontjai

Túlzó követelmények:

- **Ne** támasszon önmagával szemben túlzó követelményeket, mint
 - “Mindig jól kell kinézniem”
 - “Mindig okosnak kell látszanom”
 - “A beszélgetések során mindig valami szellemeset kell mondanom”
 - “Tökéletesen kell végeznem a munkámat”





Igény szerint: Videoklip

A mai témát érintő videoklipek az alábbi weboldalon találhatóak:

http://www.uke.de/mct_videos

A tréning zárásaként megvitathatják, mennyire illeszkedik a videó a mai témánkhoz.

[a trainereknek:

Egyes jelenetek olyan kifejezéseket/ tartalmakat hordozhatnak, melyek nem minden közönségnek és nem minden kultúrának megfelelőek. Így kérjük a levetített videókat gondosan megválogatni!]





Legyünk tudatában erősségeinknek!

- Ahelyett, hogy csak a hátrányainkat állítjuk az előtérbe, az erősségeinket is érdemes hangsúlyoznunk.
- Mindenkinek vannak olyan képességei, amivel nem rendelkezik mindenki, amire büszke lehet
...ezeknek nem kell világrekordoknak vagy híres találmányoknak lenni!





Legyünk tudatában erősségeinknek!

1. Nevezzünk meg néhány erősségünket:

Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?

Pl. Nagyon türelmes vagyok...





Legyünk tudatában erősségeinknek!

1. Nevezzünk meg néhány erősségünket:

Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?

Pl. Nagyon türelmes vagyok...

2. Képzeljünk el egy konkrét szituációt:

Mikor és hol? Mit csináltam akkor pontosan? Ki és mit jelzett nekem vissza?

Pl. Legutóbb az unokahúgomnak segítettem a matematikából, aki végül jó jegyet kapott...





Legyünk tudatában erősségeinknek!

1. Nevezzünk meg néhány erősségünket:

Mi az, ami jól szokott sikerülni? Miért kaptam már gyakrabban dicséretet?

Pl. Nagyon türelmes vagyok...

2. Képzeljünk el egy konkrét szituációt:

Mikor és hol? Mit csináltam akkor pontosan? Ki és mit jelzett nekem vissza?

Pl. Legutóbb az unokahúgomnak segítettem a matematikából, aki végül jó jegyet kapott...

3. Írjuk fel!

Olvassuk el rendszeresen és egészítsük ki, ha valami eszünkbe jut! Szükség esetén vegyük elő (pl. ha értéktelennek érezzük magunkat)!

Pl. Írják föl, ha valami jól sikerült, vagy ha valamiért bókot vagy dicséretet kaptak...





Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



???



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!
- Mondják el naponta a tükör előtt: “Szeretem magam” vagy “Szeretlek”! (Megjegyzés: eleinte furcsa lehet!)



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek I



- Írjanak fel címszavakban **minden este** pár dolgot (5 db), ami aznap jól sikerült! Gondolják át ezeket egy kicsit újra!
- Mondják el naponta a tükör előtt: “Szeretem magam” vagy “Szeretlek”! (Megjegyzés: eleinte furcsa lehet!)
- Figyeljenek oda a bókokra, dicséretekre és lehetőleg röviden jegyezzék fel, hogy olyankor, amikor kicsit nehezebb, ismét elővehessék őket (tartalék)!



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).
- Testgyakorlás (min. 20 perc naponta) – de nem megerőltetés– pl. gyors séta, kocogás.



Hangulatjavító és önbecsülést növelő tippek II



- Próbáljanak meg lehetőleg valamennyi érzékszervükkel (látás, tapintás, szaglás...) felidézni olyan szituációkat, amelyekben valóban jól érezték magukat! Akár a fotóalbumot is segítségül hívhatják.
- Csináljanak olyan dolgokat, ami jól esik és örömet szerez – lehetőleg másokkal együtt (pl. mozi, kávézó).
- Testgyakorlás (min. 20 perc naponta) – de nem megerőltetés– pl. gyors séta, kocogás.
- Hallgassák meg a kedvenc dalaikat!



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!
- Hogy az önbecsülésüket növelhessék illetve stabilizálhassák, alkalmazzanak legalább néhány tippet az imént tárgyaltak közül.



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

- A depresszió nem az elkerülhetetlen végzet!
- Figyeljék meg magukon azokat a tipikus gondolkodási torzításokat, melyeket az előbb megbeszéltünk és próbálják ezeket megváltoztatni (ld. emlékeztető lap)!
- Hogy az önbecsülésüket növelhessék illetve stabilizálhassák, alkalmazzanak legalább néhány tippet az imént tárgyaltak közül.
- Ha súlyos depressziós tüneteik vannak feltétlenül keressék fel pszichológusukat vagy orvosukat!



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik) pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód után (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik) pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód után (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).

Az akut pszichotikus állapot azonban a szorongás mellett egyéb érzelmi állapotokat is felébreszt sok mindenkiben:

- Izgalom (végre történik valami!)
- A kiválasztottság érzése (teljesíteni kell valamely küldetést, fontosság érzése)



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik) pszichózisban szenvedő ember szenved csekély önbecsüléstől, különösen a pszichotikus epizód után (pl. szégyen miatt; a félelem miatt, hogy elfordulnak a barátok).

Az akut pszichotikus állapot azonban a szorongás mellett egyéb érzelmi állapotokat is felébreszt sok mindenkiben:

- Izgalom (végre történik valami!)
- A kiválasztottság érzése (teljesíteni kell valamely küldetést, fontosság érzése)

Példa (megfilmesítve: “23 – Semmi sem az, aminek látszik”): A számítógépes hacker Karl Koch úgy hitte, üldözi őt a szabadkőművesek titkos szövetsége. A “bizonyítékok” egyike: a 23-as szám- mely számára a szabadkőművesek számát jelenti- gyakran felbukkan az életében.

Kiértékelés: Félelem és fenyegetettség érzés. Emellett azonban kiválasztottság és küldetéstudat érzése is, mely arra irányul, hogy meg kell mentenie a világot a szabadkőműves összeesküvéstől.

De: Karl egyre inkább belegabalyodott az összeesküvés elméletekbe. Egyre szűkülő valóságérzékelése mellett nem ismerte fel, hogy a 23-as szám nem bukkan fel gyakrabban, mint bármely más szám, illetve annak semmilyen különösebb jelentése nincsen.



Köszönjük a figyelmet!

a trainereknek:

Kérjük, ossza ki a feladatlapokat. Mutassa be a COGITO alkalmazást (ingyenesen letölthető).



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



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
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
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