

# Delovni list 1

## TEORETIČNE OSNOVE: Kaj je OKM?

### Vaši simptomi OKM



Naredite seznam vaših obsesivnih misli in kompulzivnih dejanj. Ne pozabite na morebitna izogibanja in varovalna vedenja.

OKM	Obsesivne misli	Kompulzivna dejanja	Izogibanja in varovalna vedenja
Okužba			
Odgovornost za napake ali katastrofe			
Red in simetrija			
Kopičenje in zbiranje			
Agresivne, seksualne, verske / moralne obsesivne misli			



## Delovni list 2b

### TEORETIČNE OSNOVE: Kaj je OKM?

**Ustavite se za trenutek: Pismo vašemu OKM**



Kot drugo možnost lahko napišete seznam razlogov za in proti.

### Seznam razlogov za in proti OKM

Za	Proti
- _____ _____	- _____ _____
- _____ _____	- _____ _____
- _____ _____	- _____ _____
- _____ _____	- _____ _____
- _____ _____	- _____ _____

## Delovni list 3

### MISELNO IZKRIVLJANJE #1: Ali so slabe misli nenormalne?

#### Vaja #3: Bolj prizanesljiv pristop



Sprejemanje: pri sebi in drugih bi rad sprejel naslednje stvari:

#### Pri sebi

- *Primer: Včasih mi stvari padejo iz rok. Včasih sem malo štorast in tako pač je.*

#### Pri drugih

- *Primer: Ko vozim kolo, pešci pogosto zasedejo kolesarsko stezo. Tega ne morem spremeniti in razburjanje glede tega mi ne koristi.*

## Delovni list 4

### MISELNO IZKRIVLJANJE #1: Ali so slabe misli nenormalne?

#### Vaja #5: Sprejemanje in hvaležnost zase in za druge



#### Pohvalite se

Ljudje z OKM se pogosto osredotočajo na lastne napake in pomanjkljivosti. Spremenite svoj pogled: redno (npr. vsak večer) si zapisujete primere, ko ste naredili nekaj dobrega zase ali za druge.

<b>Datum</b>	<b>Kaj sem danes naredil, kaj je bilo danes dobrega zame?</b>	<b>Kaj sem danes naredil, kaj je bilo danes dobrega za druge?</b>
<b>Primer</b>	<i>Naredil sem si res dober zajtrk. Malo sem se ukvarjal s športom. Šefu sem rekel, da ne bom delal nadur.</i>	<i>Potolažil sem prijatelja. Poklical sem staro mamo. Kolegu sem pomagal pri nalogi.</i>
Pon.		
Tor.		
Sre.		
Čet.		
Pet.		
Sob.		
Ned.		

## Delovni list 5

### MISELNO IZKRIVLJANJE #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?

#### Vaja #1: Ali lahko z mislimi premikamo stvari?



Vzemite pero ali kakšen drug zelo lahek predmet, kot je list papirja, in ga dajte predse na mizo.

Zdaj pa skušajte premakniti to stvar v določeno smer samo s pomočjo vaših misli!

Ponovite to vajo in naredite zbirno tabelo. Preverite, kolikokrat je delovalo (√) in kolikokrat ne (x).

	√	x
Pero / list papirja se je premaknil(o).		

#### Vaja #2: Magično mišljenje



Veliko ljudi z OKM ve, da s svojimi mislimi ne morejo dejansko vplivati na zunanje stvari. Še vedno pa imajo nek dvom glede tega.

Poskusite sledeče:

	√	x
Točno zadenite 10 igralnih kart.		
Uganite številko med 1 in 100.		
Točno napovejte izide nogometnih tekem v prvi ligi.		
Z mislimi odstranite madež.		
Lasten primer:		
Lasten primer:		

## Delovni list 6

### MISELNO IZKRIVLJANJE #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?

#### Vaja#4: Spojitev misel-dejanje (SMD)



Če imate občutek, da lahko s svojimi mislimi spremenite stvari, prosim naredite naslednjih nekaj "preprostih" vaj:

#### Ali lahko misli vplivajo na dejanja?

<b>Samo z močjo vaših misli</b> skušajte povzročiti naslednje:	√	x
Naj starejša gospa na cesti spontano vrže stran svojo sprehajalno palico.		
Naj moški raztrga svojo majico.		
Naj človek, s katerim se pogovarjate, spontano reče besedo "sotočje".		
Naj se vaš kolega začne hihitati.		
Naj se vlak premakne v nasprotno smer.		
Lasten primer:		
Lasten primer:		

Cilj teh vaj je, da bi videli, da vaše misli niso tako vsemogočne, kot si morda mislite. Drug cilj je, da gre pri tem za premik fokusa vaših misli, ne da bi istočasno potlačili obsesivne misli ali pa se situaciji izognili. Kot smo že videli, tako potlačevanje kot izogibanje problem samo okrepi.

Pri nekaterih vajah so možna srečna naključja; zato morate narediti zbirno tabelo. Če se napoved uresniči, pogledajte še primere, pri katerih ste se prej zmotili.

## Delovni list 7

### MISELNO IZKRIVLJANJE #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?

#### Vaja #4: Spojitev misel-predmet (SMD)



#### Ali lahko misli spremenijo stvari?

<b>Samo z močjo vaših misli</b> skušajte spremeniti naslednje stvari:	√	x
Spremenite bravo avta.		
Naj kip izgubi eno roko.		
Spremenite vodo v coca-colo.		
Naj se ena od luči na semaforju spremeni v modro.		
Povečajte velikost gasilnega aparata.		
Ponovno sestavite zlomljene koščke stekla v steklenico.		
Spremenite pizzo v hamburger.		
Naj se nogometna žoga skrči na velikost teniške žogice.		
Lasten primer:		
Lasten primer:		

Cilj teh vaj je, da bi videli, da vaše misli niso tako vsemočne, kot si morda mislite. Drug cilj je, da gre pri tem za premik fokusa vaših misli, ne da bi istočasno potlačili obsesivne misli ali pa se situaciji izognili. Kot smo že videli, tako potlačevanje kot izogibanje problem samo okrepi.

Pri nekaterih vajah so možna srečna naključja; zato morate narediti zbirno tabelo. Če se napoved uresniči, pogledajte še primere, pri katerih ste se prej zmotili.



## Delovni list 8

### MISELNO IZKRIVLJANJE #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?

#### Vaja #4: Spojitev misel-dogodek (SMD)



#### Ali lahko misli vplivajo na rezultate?

Samo z močjo vaših misli skušajte povzročiti naslednje dogodke:	√	x
Sprožite alarm v avtu.		
Ustavite kazalec na uri.		
Prižgite ventilator.		
Odprite okno.		
Naj leteča ptica pristane na točno določenem mestu.		
Izklopite likalnik.		
Zaprite vodo.		
Lasten primer:		
Lasten primer:		

Cilj teh vaj je, da bi videli, da vaše misli niso tako vsemočne, kot si morda mislite. Drug cilj je, da gre pri tem za premik fokusa vaših misli, ne da bi istočasno potlačili obsesivne misli ali pa se situaciji izognili. Kot smo že videli, tako potlačevanje kot izogibanje problem samo okrepi.

Pri nekaterih vajah so možna srečna naključja; zato morate narediti zbirno tabelo. Če se napoved uresniči, pogledajte še primere, pri katerih ste se prej zmotili.

## Delovni list 9

### MISELNO IZKRIVLJANJE #3: Ali morajo misli popolnoma ubogati mojo voljo?

#### Vaja #4: Uživajte v vaših mislih



#### Moj ustrežljivi prijatelj

Primer: oseba iz stripa, fantazijski lik (dobra vila, angel varuh ...), lik iz filma (npr. profesor Dumbledore iz „Harryja Potterja“), znana oseba ...

**Ime mojega prijatelja:**

**Videz/glas:**

**Sprehod po plaži v domišljiji...**

Kaj je rekel/la:

Katere besede ali stavki so bili v pomoč:

Kaj si želim zapomniti:

## Delovni list 10

### MISELNO IZKRIVLJANJE #4: Je svet nevaren prostor?

#### Vaja #1: Pridobite informacije!



Katerih slabih dogodkov se še posebej bojite in za katere mislite, da so še posebej verjetni? Zapišite to in pridobite informacije. Odgovore najдите v uglednih in objektivnih virih - in ne tistih, ki temeljijo na teoriji zarote.

	<b>Obsesiven strah</b>	<b>Kako visoka se mi zdi verjetnost dogodka?</b>	<b>Kako visoka je verjetnost glede na mojo raziskavo?</b>	<b>Druge posledice / pomirjajoča dejstva, ki izhajajo iz moje raziskave</b>
<b>Slab dogodek</b>	<i>Dobiti raka.</i>	<i>Veliko ljudi umre zaradi raka, zato mora biti zelo velika verjetnost, da ga dobiš.</i>	<i>Večina ljudi ne dobi raka.</i>	<i>Izboljšanje preventive, zgodnja diagnostika in zdravljenje že desetletja pomaga zmanjševati umrljivost. Od leta 1980 do danes se je umrljivost zmanjšala za več kot 20 odstotkov.</i>
<b>Najhujše posledice</b>	<i>Smrt zaradi raka.</i>	<i>Rak je skoraj vedno usoden.</i>	<i>Več kot pol pacientov z rakom lahko pričakuje trajno ozdravitev.</i>	

Primer

## Delovni list 10

Lasten obsesvien strah

<b>Slab dogodek</b>				
<b>Najhujše posledice</b>				

Vir: <http://www.krebsinformationsdienst.de>

## Delovni list 11

### MISELNO IZKRIVLJANJE #4: Je svet nevaren prostor?

#### Vaja#2: Izračun verige verjetnosti



Ugotovite, kateri dejavniki se *morajo* popolnoma ujeti, da se zgodi dogodek, ki se ga bojite. Vsak dejavnik ima specifično ocenjeno verjetnost od 0,01 (= 1%), 0,5 (= 50%) do 1 (= 100%). Dejavniki se morajo *množiti* en z drugim. Vsak dodaten dogodek pomembno zmanjša verjetnost pojava celote (več o tem si preberite v poglavju “Napačno izračunavanje verjetnosti”

► Miselno izkrivljanje #4: Je svet nevaren prostor?).

*Primer: Verjetnost vloma zaradi nezaklenjenih vrat: dejavnik 1: vrata niso zaklenjena (0,4) x dejavnik 2: vlomilec je blizu mojega stanovanja (0,3) x dejavnik 3: ...ravno na dan, ko je vlomilec blizu mojega stanovanja, sem pozabil zakleniti vrata (0,5) x dejavnik 4: vlomilec je od vseh možnih stanovanj izbral ravno mojega (0,3) x dejavnik 5: vlomilca nihče ne zmoti in nemoteno opravi svoje dejanje (0,7). Tudi če so posamezni dogodki visoko verjetni, je verjetnost, da se zgodi dogodek, ki se ga bojite  $0,4 \times 0,3 \times 0,5 \times 0,3 \times 0,7 = 0,0126$ . To je verjetnost 1,26%.*

Dogodek, ki se ga bojite:	Ocenjena verjetnost (od 0,01 (=1%) do 1 (=100%))
Dejavnik 1:	_____ % = _____
Dejavnik 2:	_____ % = _____
Dejavnik 3:	_____ % = _____
Dejavnik 4:	_____ % = _____
Dejavnik 5:	_____ % = _____
Dejavnik 6:	_____ % = _____

Produkt množenja (x) števil, navedenih zgoraj:

0,\_\_\_ x 0,\_\_\_ x 0,\_\_\_ x 0,\_\_\_ x 0,\_\_\_ = 0,\_\_\_ To je verjetnost \_\_\_%.

(npr.: 0,5 = 50%)

## Delovni list 12

### MISELNO IZKRIVLJANJE #4: Je svet nevaren prostor?

#### Vaja #4: Zbiranje korektivnih izkušenj... Terapija soočenja



Sestavite svojo "lestev strahu"! Da se boste lažje znašli, uporabite primer iz tega poglavja (Miselno izkrivljanje #4: Je svet nevaren prostor?).

Težavnost	Situacija/vaja
1. (nizka)	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (visoka)	

## Delovni list 13

### MISELNO IZKRIVLJANJE #5: Ali moramo slabe misli potlačiti?

#### Vaja #2: Alternativni pristop za spoprijemanje z negativnimi mislimi



Postavite se v opazujočo in distancirano držo do vaših misli. Nekaterim ljudem z OKM pomaga, če povežejo svoje obsesivne misli s podobo ali prizorom in jih ošibijo s tem, ko usmerjajo te ideje v svojem umu.

Skušajte vsaj 1-2 minuti vizualizirati ta prizor.

#### Primer prizora:

Predstavlajte si, da iz varnega zavetja opazujete razbesnelo nevihto in vidite, da se na obzorju že kažejo prve razjasnitve. Obesite obsesivne misli na najtemnejši del oblaka, ki gre mimo vas. Zdaj pustite, da nevihta še naprej divja (npr. strela razkolje drevo, tornado uniči hišo). Počasi se bo nevihta začela umirjati in pokazalo se bo lepše vreme.

#### Moj lasten prizor:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delovni list 14

### MISELNO IZKRIVLJANJE #6: Ali je vedno prisotna nevarnost, ko me čustva na to opozorijo?

#### Vaja#2: Vpliv zunanjih dejavnikov na mišljenje in čustvovanje



Kako lahko dejavniki, navedeni spodaj, vplivajo na naše zadovoljstvo in čustven svet? Skušajte pravilno opisati vpliv vsakega dejavnika.

<b>Dejavnik</b>	<b>Vpliv: Name vpliva tako, da sem agresiven, prestrašen, dobre volje, žalosten, živčen, sproščen ...</b>
<i>Primer:</i> Alkohol	"Majhne količine alkohola me sprostijo in sem bolj zgovoren. Ko pa pijem preveč, hitro postanem preveč občutljiv na kritiko drugih."
Stres	
Dolgčas	
Pomanjkanje gibanja	
Droge	
Vreme, svetloba	
Zdravila	
Pomanjkanje spanja	
Drugo:	



## Delovni list 15

### MISELNO IZKRIVLJANJE #6: Ali je vedno prisotna nevarnost, ko me čustva na to opozorijo?

#### Vaja #3: Ustvariti ~~gore~~ gorsko verigo iz krtine



Samo za pogumne! OKM je mojster pretiravanja in napelje ljudi, da verjamejo, da se lahko malo verjetni ali celo nemogoči dogodki dejansko zgodijo. Ko je vaš OKM že milijontič naredil goro iz krtine, popeljite to na naslednji nivo in naredite iz gore gorsko verigo. Stopnjajte scenarij, dokler ne postane grotesken in ga čim bolj podkrepite z izmišljenimi podrobnostmi! To pogosto zmanjša strah, namesto da bi ga okrepilo. To “obratno psihologijo” imenujemo tudi **paradoksalna intervencija**.

**Obsesivna misel:** Vaša hiša bo pogorela zaradi napake v štedilniku.

**Zavestno pretiravanje:** *Zaradi trenutne suše se je razširil požar, ki ga spremljajo črni nevihtni oblaki. V nekaj dneh je postane celotno nebo črno, požar se širi preko celega kontinenta. Življenje na Zemlji postane skoraj nemogoče, saj ni sončne svetlobe. Čeprav je sodba proti vam na koncu opuščena, vas verski fanatiki obtožijo, da ste eden od sedmih jezdecev apokalipse. Satanisti na oltarju častijo ostanke vašega štedilnika.*

**Moja obsesivna misel:**

**Zavestno pretiravanje:**

## Delovni list 16

### MISELNO IZKRIVLJANJE #8: Ali sem odgovoren za vse?

#### Vaja #1: Ne presoajte z dvojnimi merili



Ljudje z OKM pogosto, ne da bi se tega zavedali, presoajo glede na dvojna merila. Zase zaradi lastne vzgoje postavijo višja moralna pravila kot za druge.

Razmislite, ali to velja tudi za vas. Predstavljajte si spodnje nezgode, odgovorite na vprašanja in nato zapišite svoj odgovor v razpredelnico:

<b>Primer:</b>	
<b>"Nezgoda":</b>	<b>Žeparji so ukradli mojo denarnico</b>
Kaj bi si rekel/kaj bi mislil o sebi:	<i>Grozno. Taka budala sem, to je res tipično zame.</i>
Kaj bi rekel dobremu prijatelju:	<i>To se lahko zgodi vsakemu, saj ni tako hudo.</i>
<b>Lasten primer:</b>	
<b>"Nezgoda":</b>	
Kaj bi si rekel/kaj bi mislil o sebi:	
Kaj bi rekel dobremu prijatelju:	

Zdaj pa pomislite, kako strogi in nerazumevajoči bi bili ali ste že kdaj bili do sebe v takšni situaciji. Če pa bi šlo za prijatelja, bi ga verjetno iskreno potolažili in našli kakšen dober razlog, zakaj je bila ta nezgoda blaga, normalna in vredna odpuščanja.

Za vsako dejansko ali domnevno napačno vedenje v prihodnosti **si povejte to, kar bi rekli dobremu prijatelju v podobni situaciji.**

## Delovni list 17

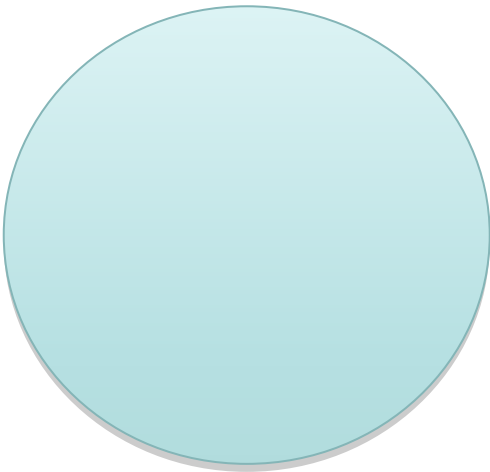
### MISELNO IZKRIVLJANJE #8: Ali sem odgovoren za vse?

#### Vaja #2: Vzroki in posledice



Raziščite negativne dogodke in razdelite dele diagrama pite spodaj: Velikost dela določite glede na to, kako pomemben je pri razvoju določenih dogodkov (ki se jih bojite) prispevek okoliščin, drugih ljudi ali vas. Začnite z okoliščinami in drugimi ljudmi. Prostor je za do tri ljudi in do tri okoliščine. Prepoznajte čim več možnih dejavnikov. Nato vpišite še svoj vpliv. Videli boste, da je pri tem pristopu vaš vpliv dokaj majhen.

Vaša situacija: \_\_\_\_\_



Dejavnik	Vpliv
Okoliščine 1	
Okoliščine 2	
Okoliščine 3	
Oseba 1	
Oseba 2	
Oseba 3	
Vi	

# Delovni list 18

## MISELNO IZKRIVLJANJE #9: Dobro ni dovolj dobro

### Vaja #1: Nihče ni popoln



#### 1. Bodite pozorni na ljudi, ki delujejo popolni

Imenujte res popolno osebo. Vsaka oseba ima napake.

Mislite, da svet ne dopušča napak? Prižgite TV! Videli boste, da tudi voditelji dnevnika in zvezdniki zamešajo svoj tekst ali morda ne ustrezajo idealu lepote, vendar so še vedno slavni in uspešni v zabavni industriji.

Oseba	Napake in pomanjkljivosti
Angela Merkel	<i>Primer: sesljanje ...</i>
Papež	
Zlatko Zahovič	
Lasten primer:	
Lasten primer:	
Lasten primer:	
Lasten primer:	

## Delovni list 19

### MISELNO IZKRIVLJANJE #9: Dobro ni dovolj dobro

#### Vaja #2: Nihče ni popoln



#### 2. Zavestno delajte napake

Katere specifične strahove imate? (Npr. da se vam bodo ljudje v javnosti glasno smejali.)  
Napišite lasten primer v razpredelnico spodaj.

<b>Napaka</b>	<b>Posledice, ki se jih najbolj bojite?</b>	<b>Dejanske posledice?</b>
<i>Napačno zavežete kravato</i>	<i>Vsi opazijo napako. Glasno se vam smejijo in šef vas užali ("Kaj je narobe z vami? Moja 8-letna hčerka bi to bolje naredila od vas.")</i>	<i>Nihče od moških kolegov ni opazil. Starejša kolegica je zmajala z glavo, se prizanesljivo nasmehnila in pokazala na napako. Nato je rekla: "Ne skrbi, moj mož dela isto."</i>
<i>Pomešate dejstva pri neki zgodbi</i>	<i>Zdaj mislijo, da sem lažnivec in da mi ne morejo zaupati.</i>	<i>Razen mene ni nihče opazil.</i>

## Delovni list 20

### MISELNO IZKRIVLJANJE #10: Ali lahko dosežem dokončno resnico?

**Vaja #1: Ali resnico lahko dosežemo ... in ali si je vedno vredno prizadevati k temu?**



Naredite seznam do pet dogodkov, kjer bi bilo škoda, če bi vnaprej vedeli za izid.

Dogodek	<i>Primer: Zabava presenečenja</i>
1	
2	
3	
4	
5	

Zapišite do tri probleme, kjer dokončna resnica ne obstaja, ker je odvisna od okusa, opredelitve, se lahko spreminja, je odvisna od kulture ... .

	1.	2.	3.
odvisno od okusa			
odvisno od opredelitve			
se spreminja			
odvisno od kulture			
...			

## Delovni list 21

### MISELNO IZKRIVLJANJE #11: Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?

#### Vaja #1: Stop znak



Eden od načinov prekinjana premlevanja je, da si glasno ali tiho rečemo "stop". Takoj, ko se pojavi premlevanje, si rečemo "stop" ali kakšno drugo besedo. Podprite to z notranjo podobo ali telesnim odzivom. Če je možno, naredite nekaj drugega (alternativno vedenje). Veliko poti vodi v Rim. Eksperimentirajte s to metodo in ugotovite, kaj vam najbolj ustreza.

#### Postavite stop znake

Kako?	Osebna izvedba	Uporabil? Kako uspešno?
<b>Premlevanje - prekinjeno glasno</b> (npr. recite "stop")	Moja stop beseda:	<i>Primer: Ja, pogosto uporabil, večino časa pomaga.</i>
<b>Notranja podoba, ki pomaga</b> (npr. predstavljajte si stop znak)	Moja podoba:	
<b>Telesni odziv, ki pomaga</b> (npr. naredite pest)	Moj telesni odziv:	
<b>Alternativno vedenje</b> (npr. gibalne vaje)	Moje alternativno vedenje:	

#### Spremenite način razmišljanja:

Kako?	Uporabil? Kako uspešno?
<b>Predstavljajte si "pok"</b>	
<b>Upočasnite osrednje besede</b>	
<b>Skakanje v mislih</b>	
<b>"Nesmiselna vprašanja"</b>	

## Delovni list 22 (list z informacijami)

### MISELNO IZKRIVLJANJE #12: OKM je motnja delovanja možganov – ali to pomeni, da ne morem narediti nič, da bi to spremenil?

#### OKM in možgani



Skoraj vsak teden so v znanstvenih časopisih objavljeni novi izsledki o možganskih spremembah pri OKM. Nekaterim pacientom je védenje o povezavi med posebnostmi v delovanju možganov in OKM v olajšanje (“nisem kriv jaz - to je moj OKM”), medtem ko se drugi vdajo, saj si napačno razlagajo, da gre pri OKM za nepopravljive motnje - kot npr. nevozen avto. Ta predpostavka temelji na napačni predstavi o tem, kako delujejo naši možgani. Tukaj je kratek povzetek najpomembnejših dejstev.

#### Možgani odražajo njihovo uporabo

- Ko smo veseli ali žalostni, to avtomatsko vodi do sprememb v trenutnem pretoku krvi v možganih. Dolgotrajnejši vplivi vodijo do močnejših sprememb. Ta proces se da običajno spremeniti in je reverzibilen.
- Spremembe v možganih, ki jih lahko najdemo pri pacientih z OKM, so majhne in ne predstavljajo jasno nepovratnih okvar.
- Ni jasno ali so najdene spremembe posledica vpliva simptomov (torej posledica in ne vzrok) ali pa so bile tam že prej!
- Naše razmišljanje spreminja naše možgane. To je bilo pogosto dokazano; npr. terapija za OKM spremeni možgane na podoben način kot zdravila.

#### Genetika

- Geni imajo vpliv na našo osebnost, vendar ne zapečatijo naše usode. Dajo nam možnosti, ki se lahko zaradi zunanjih vplivov in izkušenj spremenijo v druge smeri ali pa ostanejo neizražene.

#### Nevropsihologija

- Trenutno obstajajo spori o tem ali imajo ljudje z OKM poleg že omenjenih miselnih izkrivljanj, tudi tako imenovane nevropsihološke okvare (težave z višjimi mentalnimi funkcijami, npr. težave s pozornostjo in pozabljivostjo).
- Raziskave, ki kažejo, da imajo ljudje z OKM v primerjavi s kontrolno skupino težave, imajo pogosto metodološke probleme. Poleg tega skupinskih razlik ne moremo posplošiti na posamezen primer!
- Poleg tega kolegi, ki menijo, da imajo ljudje z OKM določene nevropsihološke težave, priznavajo, da so le-te dokaj majhne.



## Delovni list 23

### MISELNO IZKRIVLJANJE #13: Ali sem zguba?

#### Vaja #1: Omejiti pretirane posplošitve



Posamezniki z depresijo pogosto pretirano posplošujejo. Nagnjeni so k razmišljanju kot je: "Ko si enkrat zguba, si vedno zguba". Namesto, da bi vse stvari videli "črno-belo", skušajte najti bolj pozitivne in konstruktivne razlage za nezgode in druge negativne dogodke.

Skušajte biti čim bolj specifični: Izogibajte se posplošitvam, ki vsebujejo besede kot so *vedno* ali *nikoli* kot tudi nenatančnim in žaljivim izrazom kot so *neumen* ali *budala*. V spodnjo razpredelnico zapišite svoje primere in jih analizirajte na enak način kot je zapisano v prvem primeru.

Dogodek	Pretirana posplošitev	Konstruktivna ocena
<i>Ne morete zapeti hlač.</i>	<i>"Sem debela in grda."</i>	<i>"Lahko da sem pridobila nekaj kilogramov, vendar ali to pomeni, da sem grda?"</i>

## Delovni list 24

### MISELNO IZKRIVLJANJE #13: Ali sem zguba?

#### Vaja #2: Zavedajte se svojih moči



Namesto da bi se osredotočali na vaše šibkosti in pomanjkljivosti, bi se morali opominjati na vaše moči in vrline.

Vsi imamo sposobnosti, ki jih nimajo vsi drugi in na katere smo lahko ponosni. To ne pomeni nujno, da imamo neke redke talente, svetovne rekorde ali pionirska odkritja.

Proces	Primeri	Moje moči
<b>1. Razmislite o svojih vrlinah</b>  V čem sem dober? Za kaj sem v preteklosti že dobil pohvale?	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Imam talent za tehnične stvari.</i></li><li>- <i>Imam nalezljiv nasmeh.</i></li><li>- <i>Sem dober poslušalec.</i></li></ul>	
<b>2. Predstavljajte si konkretne situacije</b>  Kdaj in kje? Kaj sem naredil in kdo mi je dal povratne informacije?	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Prijateljci sem pomagal prebeliti stanovanje. Zelo sem ji pomagal, brez mene ne bi zmogla.</i></li><li>- <i>Kolega mi je včeraj rekel, da – ne glede na to, kako slabe volje je – ga moj nasmeh vedno razvedri.</i></li></ul>	

## Delovni list 25

### MISELNO IZKRIVLJANJE #13: Ali sem zguba?

#### Vaja #4: Spoprijemanje s pozitivnimi in negativnimi povratnimi informacijami



Veliko ljudi se je tekom otroštva naučilo, da dajo večjo težo kritiki kot pohvalam. To lahko postane past depresivnega mišljenja. Skušajte najti več pozitivnih/konstruktivnih ocen za vaše negativne in pozitivne dogodke. Vpišite določeno situacijo v parih: enkrat z dobrim in enkrat s slabim izidom.

<b>Dogodek</b>	<b>Depresivna ocena</b>	<b>Bolj pozitivna/konstruktivna ocena</b>
<i>Naredili ste izpit</i>	<i>"Vprašanja so bila res lahka, vsak bi lahko nanje odgovoril."</i>	<i>"Super. Res sem ponosen nase in se bom danes nagradil."</i>
<i>Na izpitu ste padli</i>	<i>"Kakšno ponižanje. Taka budala sem."</i>	<i>"Zoprno je, vendar lahko izpit ponavljam. Pogovoril se bom z nekom, ki je izpit naredil in se pozanimal, kako se je učil zanj."</i>

## Delovni list 26

### MISELNO IZKRIVLJANJE #13: Ali sem zguba?

#### Vaja #6: Biti hvaležen



Pri naslednji vaji vas prosimo, da razmislite o stvareh, za katere ste hvaležni. Tudi če se trenutno ne počutite dobro in vam miselni boj s simptomi preprečuje, da bi to dojali, je v vašem življenju gotovo nekaj stvari, za katere čutite hvaležnost.

#### Za kaj sem hvaležen?

- Primer: *Hvaležen sem, da imam tako blizu mojega stanovanja park in grem lahko tja na svež zrak ali samo pretegniti moje noge.*

- Primer: *Čeprav se z najboljšim prijateljem kdaj pa kdaj spreva in je to naporno, se večino časa super razumeva.*

-

-

-

-

-

-

-

## Delovni list 27 (list z informacijami)

### MISELNO IZKRIVLJANJE #13: Ali sem zguba?

#### Še več vaj za izboljšanje samospoštovanja



- Vsak večer zapišite nekaj pozitivnih stvari, ki ste jih naredili (do pet). Nato se v mislih ustavite pri teh stvareh. Raziskave so pokazale, da si stvari, ki se jih naučimo ali o katerih razmišljamo tik preden zaspimo, bolje zapomnimo.
- Pred ogledalom si recite: “Všeč sem si!” ali “Všeč si mi!” Na začetku se boste pri tem počutili malo neumno, vendar to vseeno storite!
- Sprejmite pohvale in si jih zapišite. Skušajte se spomniti na situacije, kjer ste se počutili res dobro – skušajte se spomniti tega z vsemi vašimi čuti, lahko s pomočjo fotografij ali drugih spominkov.
- Počnite stvari, v katerih res uživate, kot npr. iti v kino, na kavo ali gledanje starega filma na TV – idealno v družbi drugih.
- Telovadite vsaj dvajset minut – vendar ne pretiravajte. Če je možno, poskusite raje s treningom vzdržljivosti, npr. dolg sprehod ali tek.
- Poslušajte katerokoli glasbo, ki izboljša vaše razpoloženje – ne glede na to, ali je to hard rock, jazz, pop, narodno-zabavna glasba ...



“SB 096” by L. Marie  
(8/10/2015)

## Delovni list 28 (list z informacijami)

### MISELNO IZKRIVLJANJE #14: Ali to pomeni, da se moje stanje ne bo izboljšalo in da se mi bo morda celo zmešalo?

#### OKM ≠ Psihoza



Je OKM kot psihoza? Ne!

V spodnji razpredelnici so zabeležene najpomembnejše razlike med OKM in shizofrenijo/psihozo/blodnjami:

Vidik	OKM	Shizofrenija/psihoza/ blodnja
Stopnja prepričanosti	Močni dvomi, uvid v motnjo je vsaj delno prisoten.	Močna prepričanost, brez ali neustrezen uvid v motnjo.
Vsebina	Skrbi so najpogosteje povezane z idejo, da se bo nekaj slabega zgodilo drugim ali tebi <i>zaradi naključja ali nepozornosti</i> , kot npr. povzročiti požar, ker si pozabil ugasniti štedilnik. Pogosto gre za tabu teme kot je umazanija, seksualnost ali agresija.	Prepričanje, da nam želijo sovražniki škoditi. Vsebine se nanašajo predvsem na zasledovanje in preganjanje.
Potek	Pogosto kroničen, če ni zdravljenja.	Epizodično, pogosto z vmesnimi obdobji brez simptomov.
Meje z zunanjim svetom	<b>Negotovost</b> glede tega ali bodo naše misli sprožile misli ali dejanja pri drugih (smer skrbi: <b>od sebe proti drugim</b> : spojitev misel-dejanje, glej ► miselno izkrivljanje #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?).	<b>Prepričanost</b> , da druge osebe vstavljajo misli v naš um ali vplivajo preko misli na naša dejanja (smer skrbi: <b>obratno kot pri OKM</b> ).
Zdravila	Predvsem antidepresivi.	(Visoki odmerki) antipsihotikov.