

Добро пожаловать!

тренинг 8 на тему: Самоуважение и настроение

10/11 A

© Moritz, Woodward, Hipke
& Russu
moritz@uke.de

Как может проявляться депрессия?

???



Как может проявляться депрессия?

1. печаль, подавленность
 2. вялость
 3. низкая самооценка, страх быть отвергнутым
 4. опасения/страх (напр. к будущему)
 5. бессонница, боли
 6. снижение производительности (трудности при концентрации, ухудшение памяти)
- ...

Я просто таким родился/такой родилась...?



В силах ли мы это изменить, или мы не в праве контролировать, напр. когда радоваться и смеяться, а когда нет?

Я просто таким родился/такой родилась...?



В силах ли мы это изменить, или мы не в праве контролировать, напр. когда радоваться и смеяться, а когда нет?

Установка: В нас есть отчасти склонность/предосположенность к депрессивным мыслям и низкой самооценке

Я просто таким родился/такой родилась...?



В силах ли мы это изменить, или мы не в праве контролировать, напр. когда радоваться и смеяться, а когда нет?

Установка: В нас есть отчасти склонность/предосположенность к депрессивным мыслям и низкой самооценке

Окружающая среда: Строгое без любви воспитание и негативные жизненные события могут формировать негативную самооценку

Я просто таким родился/такой родилась...?



В силах ли мы это изменить, или мы не в праве контролировать, напр. когда радоваться и смеяться, а когда нет?

Установка: В нас есть отчасти склонность/предосположенность к депрессивным мыслям и низкой самооценке

Окружающая среда: Строгое без любви воспитание и негативные жизненные события могут формировать негативную самооценку

Но!: Депрессивные модели мышления могут быть изменены;
Депрессия - это не судьба!

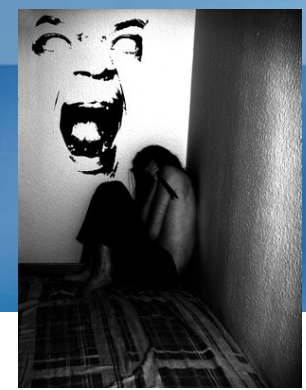
Какой в этом смысл ?



Многие люди с психическими заболеваниями имеют психические искажения, которые способствуют депрессии.

Такие искажения мышления могут быть изменены лишь при последовательном обучении и тренингов.

Психоз и депрессия

Влияние психоза на самооценку и настроение





 Негативное влияние мании на настроение	 <u>Кратковременное</u> позитивное влияние мании на настроение
???	???
???	???
???	???

Психоз и депрессия

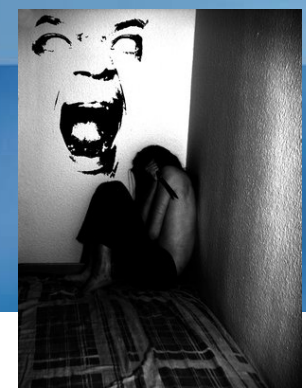
Влияние психоза на самооценку и настроение





 Негативное влияние мании на настроение	 <u>Кратковременное</u> позитивное влияние мании на настроение
Во время психоза: испытывать опасность	???
Во время психоза: Слышать голоса, которые оскорбляют	???
После психоза: Позор , иногда, как фиаско	???

Психоз и депрессия

Влияние психоза на самооценку и настроение



 Негативное влияние мании на настроение	 <u>Кратковременное</u> позитивное влияние мании на настроение
Во время психоза: испытывать опасность	Во время психоза: "кайф", позитивное напряжение
Во время психоза: Слышать голоса, которые оскорбляют	Во время психоза: слышать голоса, которые льстят и хвалят
После психоза: Позор, иногда, как фиаско	При мании величия: Чувство власти, таланта, значимости (могущественных врагов) и предназначение

Психоз и депрессия

Влияние психоза на самооценку и настроение



Кратковременный положительный эффект психоза компенсируется как правило часто долгосрочными негативными последствиями на чувство собственного достоинства.

Примеры:

- Долги: Если человек считает, например, что он богат или знаменит
- Одиночество: Если друзья отвернулись
- Место работы: может угрожать потеря работы, напр. из-за неадекватного поведения

Прекращение лекарства для того, чтобы специально пережить захватывающий мир, является крайне опасным - особенно в психозе часто перевешивает страх!

Что характеризует мышление людей с депрессией и
низким чувством собственного достоинства?



1. Чрезмерное обобщение

Правильная/логичная оценка ситуации? *(реальность, а не сказка)*

Событие/ситуация	Чрезмерное обобщение Конструктивное управление
Парень использовал иностранное слово неправильно и не понимает СМЫСЛ книги	„Я глупый!“ ???
Не сдал/сдала экзамен	„Я неудачник/неудачница!“ ???
При разговоре Вас критикуют	„Я ничего не стою!“ ???

1. Чрезмерное обобщение

Правильная/логичная оценка ситуации? *(реальность, а не сказка)*

Событие/ситуация	Чрезмерное обобщение Конструктивное управление
Парень использовал иностранное слово неправильно и не понимает смысл книги	„Я глупый!“ „Другие тоже делают такие ошибки!“, „Эта книга меня совсем не заинтересовала“
Не сдал/сдала экзамен	„Я неудачник/неудачница!“ „В следующий раз я лучше подготовлюсь“
При разговоре Вас критикуют	„Я ничего не стою!“ „Может он прав, критикуя меня? Могу ли я что-то для себя из этого извлечь?“

1. Чрезмерное обобщение

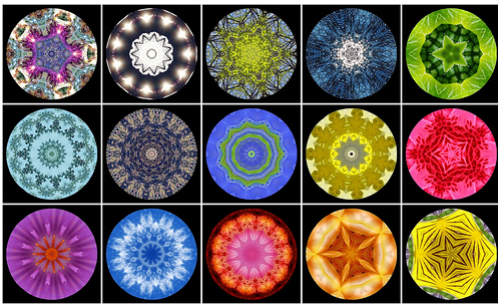
Правильная/логичная оценка ситуации? *(реальность, а не сказка)*

Событие/ситуация	Чрезмерное обобщение Конструктивное управление
Парень использовал иностранное слово неправильно и не понимает смысл книги	„Я глупый!“ „Другие тоже делают такие ошибки!“, „Эта книга меня совсем не заинтересовала“
Не сдал/сдала экзамен	„Я неудачник/неудачница!“ „В следующий раз я лучше подготовлюсь“
При разговоре Вас критикуют	„Я ничего не стою!“ „Может он прав, критикуя меня? Могу ли я что-то для себя из этого извлечь?“

Признайте свои ошибки!: Каждый делает ошибки. Если Вы напр. запутались в предложении, то это не значит, что Вы не можете выражаться; если Вы сделали ошибку, это не значит, что Вы небрежны или глупы!

Вместо этого:

Не стоит из-за одного недостатка обобщать



Каждое человеческое существо сложное - как мозаика, которая состоит из множества отдельных деталей. У всех нас есть позитивные и негативные стороны!

Поэтому существует много различных способов, чтобы рассмотреть человеческие качества:

Что такое привлекательность? Внутренняя или внешняя красоты, безупречное тело?

Что такое успех? Карьера, много друзей, быть довольным/довольной собой и своей жизнью?

2. Сужённое восприятие

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Сужённый Обзор	Альтернативная оценка
Ваш хороший друг не приходит на Ваш день рождения.	„Я ему безразличен“	???
Люди стоят в сторонке и смеются. На Вас падает взгляд.	„Они смеются надо мной!“	???



2. Сужённое восприятие

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Сужённый Обзор	Альтернативная оценка
Ваш хороший друг не приходит на Ваш день рождения.	„Я ему безразличен“	Классная вечеринка, другие друзья пришли и им понравилась Ваша вечеринка
Люди стоят в сторонке и смеются. На Вас падает взгляд.	„Они смеются надо мной!“	???



2. Сужённое восприятие

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Сужённый Обзор	Альтернативная оценка
Ваш хороший друг не приходит на Ваш день рождения.	„Я ему безразличен“	Классная вечеринка, другие друзья пришли и им понравилась Ваша вечеринка
Люди стоят в сторонке и смеются. На Вас падает взгляд.	„Они смеются надо мной!“	Они случайно посмотрели на меня, или перепутали меня с кем-то



2. Сужённое восприятие

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Сужённый Обзор	Альтернативная оценка
Ваш хороший друг не приходит на Ваш день рождения.	„Я ему безразличен“	Классная вечеринка, другие друзья пришли и им понравилась Ваша вечеринка
Люди стоят в сторонке и смеются. На Вас падает взгляд.	„Они смеются надо мной!“	Они случайно посмотрели на меня, или перепутали меня с кем-то



„Чтение мыслей“: Не всегда удаются правильно это сделать! Тем более, что для одной ситуации возможны различные варианты!

3. Перенесение от себя к другим



(как я, так и все)

Существует разница между моей самооценкой и как другие видят меня!

- Если я считаю себя страшным/ной, неудачным/ницей, то это не значит, что и другие меня так-же воспринимают.
- У нас всех часто разные вкусы/мнения/привычки! То, с чем я ассоциирую разум и привлекательность - не для всех одинаково!



4. Принятие негатива, отказ от позитива!

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Сужённый Обзор Альтернативная оценка
Вас похвалили! 	„Он пытается мне льстить, это нечестно", "Это лишь на первый взгляд так выглядит.“ ???
Вас критикуют! 	„Он видит меня насквозь, я - пустышка..." ???



4. Принятие негатива, отказ от позитива!

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Сужённый Обзор Альтернативная оценка
Вас похвалили! 	„Он пытается мне льстить, это нечестно", "Это лишь на первый взгляд так выглядит." "Приятно, что кто-то оценил мою работу!"
Вас критикуют! 	„Он видит меня насквозь, я - пустышка..." ???

4. Принятие негатива, отказ от позитива!

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Сужённый Обзор Альтернативная оценка
<p>Вас похвалили!</p> 	<p>„Он пытается мне льстить, это нечестно", "Это лишь на первый взгляд так выглядит.“</p> <p>"Приятно, что кто-то оценил мою работу!"</p>
<p>Вас критикуют!</p> 	<p>„Он видит меня насквозь, я - пустышка...“</p> <p>„Возможно у него сегодня плохой день.“;</p> <p>„Могу ли я что-нибудь взять для себя из этой критики?“</p>

5. "Всё или ничего"/Катастрофическое мышление/Черно-белая полоса

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
Вы находите непонятное пятно на Вашей коже	„Я смертельно больна/болен.“ ???



5. "Всё или ничего"/Катастрофическое мышление/Черно-белая полоса

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Оценка в состоянии депрессии Альтернативная оценка
Вы находите непонятное пятно на Вашей коже	„Я смертельно больна/болен.“ Проконсультируйтесь у врача! Не делайте поспешных выводов



6. Борьбе с негативными мыслями

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Проблематичная оценка Альтернативная оценка
У вас повторяющиеся негативные мысли (напр. само-обвинения типа "ты - полный ноль", "неудачник", "ты глуп").	„Мне нельзя думать об этом, "... но это не удастся (-> см. следующее упражнение). ???



6. Борьбе с негативными мыслями

Правильная/логичная оценка ситуации?

Событие	Проблематичная оценка Альтернативная оценка
У вас повторяющиеся негативные мысли (напр. само-обвинения типа "ты - полный ноль", "неудачник", "ты глуп").	„Мне нельзя думать об этом, "... <i>но это не удастся</i> (-> см. следующее упражнение). Спросите себя, обоснованы ли эти мысли? Какие аргументы являются противоположными? Отвлеките себя какими-то другими приятными заданиями!

6. Борьба с негативными мыслями

Упражнение

Это практически невозможно, подавлять негативные мысли. Если сознательно пытаться не думать о чем-то плохом, то плохие мысли еще больше усиливаются.

Попробуйте!

Постарайтесь одну минуту не думать о слоне!

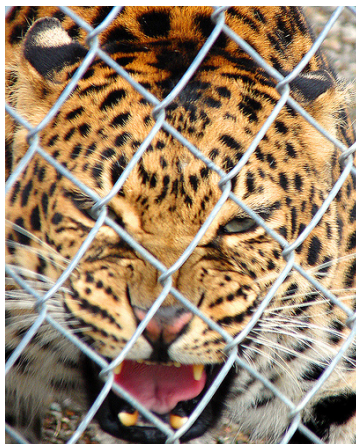
6. Борьба с негативными мыслями Получатся? Нет!



Большинство из вас, вероятно, либо думали о слоне и/или думали о чем-то связанном со слонем (напр. зоопарк, сафари, Африка) Такой эффект усиливается при негативных мыслях, пытаюсь их сдерживать или контролировать напр. при самообвинениях („я - неудачник/неудачница“ и т.д.) Такие мысли могут быть иногда настолько ярко выражены, что они кажутся чужими!

Вместо этого: Искать внутреннюю дистанцию...

Если Вы страдаете от сильных негативных мыслей, не пытайтесь активно их подавлять (это их только усиливает), а попытайтесь спокойно пронаблюдать собственную внутреннюю реакцию без нападения и их подавления. Как посетитель зоопарка, глядя на опасного зверя с безопасного расстояния.



Мысли успокоятся сами по себе.

7. Другие аспекты мышления

- По сравнению с другими людьми:
 - Не сравнивайте себя слишком много с другими людьми!
 - Есть всегда те, которые выглядят лучше, более успешны и популярны. Но даже и у этих "везунчиков" есть свои слабые стороны.

7. Другие аспекты мышления

➤ По сравнению с другими людьми:

- Не сравнивайте себя слишком много с другими людьми!
- Есть всегда те, которые выглядят лучше, более успешны и популярны. Но даже и у этих "везунчиков" есть свои слабые стороны.

➤ Требования к себе:

- Не будьте к себе **слишком** требовательны



- „Я всегда должна хорошо выглядеть “
- „Я должна всегда действовать мудро “
- „К обществу я всегда должна показывать только умной “
- „Я должна делать свою работу отлично “

Напомним о сильных чертах



- Вместо того, чтобы заикливаться лишь на наших недостатках, мы должны также отметить нашу *шоколадную* сторону.
- У каждого человека есть способности, которые не у всех есть и которыми он/она может гордиться...
которые не обязательно должны быть мировыми рекордами или известными изобретениями!

Напомним о сильных чертах



1. **Обдумать собственные сильные стороны:**
С чем я хорошо справляюсь? Из-за каких моих качеств я уже получал комплименты?
напр. я технически одарен...

Напомним о сильных чертах



1. **Обдумать собственные сильные стороны:**
С чем я хорошо справляюсь? Из-за каких моих качеств я уже получал комплименты?
напр. я технически одарен...
2. **Представление конкретных ситуаций:**
Когда и где? Что конкретно я сделал/сделала или кто конкретно меня похвалил?
напр. на прошлой неделе я помогал/помогала подруге при переезде, я ей оказал/ла большую услугу...

Напомним о сильных чертах



- 1. Обдумать собственные сильные стороны:**
С чем я хорошо справляюсь? Из-за каких моих качеств я уже получал комплименты?
напр. я технически одарен...
- 2. Представление конкретных ситуаций:**
Когда и где? Что конкретно я сделал/сделала или кто конкретно меня похвалил?
напр. на прошлой неделе я помогал/помогала подруге при переезде, я ей оказал/ла большую услугу...
- 3. Записывать!**
Прочитывайте их регулярно и постоянно расширяйте.
Прочитывайте в чрезвычайной ситуации (напр. когда Вам плохо).
напр. запишите, если дела идут хорошо или вы получаете комплименты....

Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства I

???

Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства I

- **Каждый вечер** записывайте 5 вещей, которые были удачными.



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства I

- **Каждый вечер** записывайте 5 вещей, которые были удачными.
- Каждый день перед зеркалом повторяйте следующее: "Я себе нравлюсь" или "Ты мне нравишься"! [По началу такое упражнение может Вам показаться слегка странным!]



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства I



- **Каждый вечер** записывайте 5 вещей, которые были удачными.
- Каждый день перед зеркалом повторяйте следующее: "Я себе нравлюсь" или "Ты мне нравишься"! [По началу такое упражнение может Вам показаться слегка странным!]
- Воспринимайте комплименты в свою сторону и постарайтесь их записывать, в трудную для Вас минуту Вы всегда их можете прочитать!

Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства II

- Вспоминайте ситуации, когда Вам было очень хорошо, если это возможно со всеми чувствами (зрения, осязание, обоняние...). Напр. просмотрите свои фотоальбомы.



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства II

- Вспоминайте ситуации, когда Вам было очень хорошо, если это возможно со всеми чувствами (зрения, осязание, обоняние...). Напр. просмотрите свои фотоальбомы.
- Делайте вещи, которые приносят Вам удовольствие и хорошее настроение - возможно, с Вашими близкими или друзьями (напр. пойти в кино, кафе).



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства II

- Вспоминайте ситуации, когда Вам было очень хорошо, если это возможно со всеми чувствами (зрения, осязание, обоняние...). Напр. просмотрите свои фотоальбомы.
- Делайте вещи, которые приносят Вам удовольствие и хорошее настроение - возможно, с Вашими близкими или друзьями (напр. пойти в кино, кафе).
- Физическая активность (не менее 20 минут в день), - но не жестокость, напр. быстрая ходьба или пробежки.



Советы для улучшения настроения и чувства собственного достоинства II

- Вспоминайте ситуации, когда Вам было очень хорошо, если это возможно со всеми чувствами (зрения, осязание, обоняние...). Напр. просмотрите свои фотоальбомы.
- Делайте вещи, которые приносят Вам удовольствие и хорошее настроение - возможно, с Вашими близкими или друзьями (напр. пойти в кино, кафе).
- Физическая активность (не менее 20 минут в день), - но не жестокость, напр. быстрая ходьба или пробежки.
- Слушайте Вашу любимую музыку.



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Депрессия - это не рок судьбы.

Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Депрессия - это не рок судьбы.
- Обратите свое внимание на только что обсужденные типичные искажения депрессивных мыслей и попытаться их изменить.

Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Депрессия - это не рок судьбы.
- Обратите свое внимание на только что обсужденные типичные искажения депрессивных мыслей и попытаться их изменить.
- Используйте по крайней мере некоторые из вышеупомянутых советов для того, чтобы поднять свою самооценку или стабилизировать ее.

Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Депрессия - это не рок судьбы.
- Обратите свое внимание на только что обсужденные типичные искажения депрессивных мыслей и попытаться их изменить.
- Используйте по крайней мере некоторые из вышеупомянутых советов для того, чтобы поднять свою самооценку или стабилизировать ее.
- При ярко выраженных симптомах депрессии необходимо немедленно обратиться к психологу или врачу.

Тренинг Самоуважение и настроение (8)

Что общего это имеет с психозом?

Многие [но не все!] люди, страдающие психозами, имеют низкую самооценку, особенно после психоза. (напр. от стыда, страха, друзья могут отвернуться).

Острый психоз вызывает у многих людей кроме страха и другие эмоции:

Тренинг Самоуважение и настроение (8)

Что общего это имеет с психозом?

Многие [но не все!] люди, страдающие психозами, имеют низкую самооценку, особенно после психоза. (напр. от стыда, страха, друзья могут отвернуться).

Острый психоз вызывает у многих людей кроме страха и другие эмоции:

- Напряжение (*наконец, что-то происходит!*)
- Чувство назначения (напр. выполнить определенную миссию)

Тренинг Самоуважение и настроение (8)

Что общего это имеет с психозом?

Многие [но не все!] люди, страдающие психозами, имеют низкую самооценку, особенно после психоза. (напр. от стыда, страха, друзья могут отвернуться).

Острый психоз вызывает у многих людей кроме страха и другие эмоции:

- Напряжение (*наконец, что-то происходит!*)
- Чувство назначения (напр. выполнить определенную миссию)

Пример: Олег чувствует, что секретная служба а ним следит. По дороге на работу один и тот же человек три дня подряд садится в одно и то же купе поезда, как и Олег.

Оценка: Страх и опасность. Но с другой стороны: "если за мной следят, значит я типо Джеймса Бонда с определенной миссией."

Но!: Все это просто случайность! Этот мужчина, скорее всего, как и Олег каждый день ездит на этом же поезде на работу.

Методы, которые были обсуждены, должны помочь улучшить свое здоровье и построить прочную уверенность в себе.

Спасибо за Ваше внимание!

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	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinki ng	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen-Cilag GmbH*
With kind support of Janssen-Cilag



* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings
4000 € for the improvement and distribution of the training