

Witamy

Moduł treningowy 8: Poczucie własnej wartości i Nastrój

Tłumaczenie: Iwona Bargiel, Łukasz Gawęda

Wykorzystane w treningu ilustracje użyto za zgodą autorów i właścicieli praw autorskich. Szczegóły znaleźć można na ostatnim slajdzie.

05/10 B

© Moritz & Woodward
moritz@uke.de

Objawy depresji?

???



Objawy depresji?

1. smutek, nastrój depresyjny
2. spadek energii/motywacji
3. niskie poczucie własnej wartości, strach przed odrzuceniem
4. lęki (np. dotyczące przyszłości)
5. problemy ze snem, ból
6. problemy poznawcze (słaba koncentracja i pamięć)
- ...

Sposoby leczenia depresji?

???

Sposoby leczenia depresji?

- **Psychoterapia/samopomoc:** np. interwencje poznawczo-behawioralne. Problemy i dysfunkcyjne schematy myślowe (np. „Jestem bezwartościowy”) są celem. Te schematy wywołują inne myśli („Nikt mnie nie lubi”) co prowadzi do spiętrzenia negatywnych myśli. Rekonstrukcja tego sposobu myślenia przynosi **długoterminowy wpływ.**



Sposoby leczenia depresji?

- **Psychoterapia/samopomoc:** np. interwencje poznawczo-behawioralne. Problemy i dysfunkcyjne schematy myślowe (np. „Jestem bezwartościowy”) są celem. Te schematy wywołują inne myśli („Nikt mnie nie lubi”) co prowadzi do spiętrzenia negatywnych myśli. Rekonstrukcja tego sposobu myślenia przynosi **długoterminowy wpływ.**
- **Farmakologia (środki antydepresyjne):** ważne zwłaszcza przy ciężkiej depresji i jako wsparcie interwencji psychoterapeutycznych. Jednak, leki pomagają tylko wtedy, gdy są stosowane regularnie.



Dlaczego o tym mówimy?



Wiele osób mających problemy ze zdrowiem psychicznym przejawiają zniekształcenia myślenia prowadzące do depresji.

Te zniekształcenia myślenia mogą zostać zmienione przez intensywny i ciągły trening.

Psychoza i Depresja

Wpływ urojeń na poczucie własnej wartości





 Negatywny wpływ urojeń na nastrój	 Krótkoterminowe pozytywne skutki urojeń na nastrój
???	???
???	???
???	???

Psychoza i Depresja

Wpływ urojeń na poczucie własnej wartości





 Negatywny wpływ urojeń na nastrój	 Krótkoterminowe pozytywne skutki urojeń na nastrój
Podczas psychozy: doświadczanie ciągłego zagrożenia	???
Podczas psychozy: słyszenie niepokojących i obraźliwych głosów	???
Po psychozie: poczucie wstydu , przyszłość wydaje się beznadziejna	???

Psychoza i Depresja

Wpływ urojeń na poczucie własnej wartości



 Negatywny wpływ urojeń na nastrój	 Krótkoterminowe pozytywne skutki urojeń na nastrój
Podczas psychozy: doświadczanie ciągłego zagrożenia	Podczas psychozy: pobudzenie, ekscytacja , “działamy, jakby wszystko działo się po raz ostatni”
Podczas psychozy: słyszenie niepokojących i obraźliwych głosów	Podczas psychozy: słyszenie przychylnych, miłych głosów
Po psychozie: poczucie wstydu , przyszłość wydaje się beznadziejna	Podczas urojeń (wielkość): poczucie posiadania siły, talentu, specjalnego znaczenia oraz przeznaczenia

Psychoza i Depresja

Wpływ urojeń na poczucie własnej wartości



Krótkoterminowe pozytywne skutki psychozy na poczucie własnej wartości są niweczone przez odległe konsekwencje psychozy.

- debet: kiedy pacjent ma przekonanie, że jest bardzo bogaty lub sławny
- samotność: niektórzy mogą się odwrócić od pacjenta
- Sytuacja w pracy: utrata pracy z przyczyny nieodpowiedniego zachowania w biurze

Niebezpieczne jest przerywanie przyjmowania leków bez zaleceń lekarskich, tylko dlatego aby powrócić w zagrażający świat psychozy, w psychozie bowiem właśnie lęk jest bardzo silnym i częstym uczuciem?

Jakie są charakterystyczne myśli i style myślenia ludzi z depresją i niskim poczuciem własnej wartości?



1. Nadmierna Generalizacja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Fałszywe uogólnianie Pozytywna/konstruktywna ocena
„Za dużo ważę”, „Mój nos jest krzywy”	„Jestem brzydki” ???
Rozmowa o pracę nie poszła tak, jak oczekiwałeś.	„Nigdy nie znajdę pracy” ???

1. Nadmierna Generalizacja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Fałszywe uogólnianie Pozytywna/konstruktywna ocena
„Za dużo ważę”, „Mój nos jest krzywy”	„Jestem brzydki” „Nie jestem brzydki z powodu pojedynczej niedoskonałości; jest wiele rzeczy, które lubię w sobie, na przykład moje oczy”
Rozmowa o pracę nie poszła tak, jak oczekiwałeś.	„Nigdy nie znajdę pracy” ???

1. Nadmierna Generalizacja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Fałszywe uogólnianie Pozytywna/konstruktywna ocena
„Za dużo ważę”, „Mój nos jest krzywy”	„Jestem brzydki” „Nie jestem brzydki z powodu pojedynczej niedoskonałości; jest wiele rzeczy, które lubię w sobie, na przykład moje oczy”
Rozmowa o pracę nie poszła tak, jak oczekiwałeś.	„Nigdy nie znajdę pracy” „Co mogę poprawić na kolejną rozmowę?”

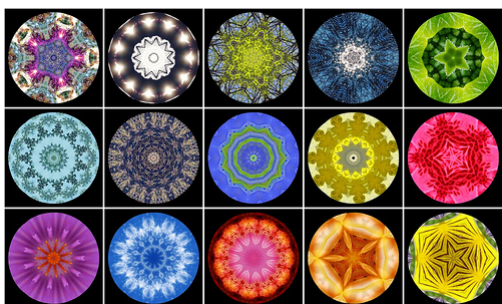
1. Nadmierna Generalizacja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Fałszywe uogólnianie Pozytywna/konstruktywna ocena
„Za dużo ważę”, „Mój nos jest krzywy”	„Jestem brzydki” „Nie jestem brzydki z powodu pojedynczej niedoskonałości; jest wiele rzeczy, które lubię w sobie, na przykład moje oczy”
Rozmowa o pracę nie poszła tak, jak oczekiwałeś.	„Nigdy nie znajdę pracy” „Co mogę poprawić na kolejną rozmowę?”

➤ **Pozwalaj na błędy!:** Nikt nie jest doskonały! Jeśli jąkasz się od czasu do czasu, nie oznacza to, że nie możesz siebie wyrażać. Jeśli czasami zdarza ci się pomylić, nie znaczy to, że jesteś niezdarny.

Nie generalizuj na podstawie jednego niepowodzenia wszystkich następnych...



Każdy człowiek jest złożony– jak mozaika:
składamy się z wielu małych części, zarówno
tych złych, jak i tych dobrych.

Ponadto, jest wiele różnych sposobów na
zdefiniowanie ludzkich cech:

Czym jest szczęście? Bycie bogatym,
posiadanie wielu przyjaciół, zdrowie, sukces,
zadowolenie???

Czym jest inteligencja? Wspaniałe osiągnięcia
szkolne, wyższe wykształcenie, dogadywanie
się z innymi???

2. Wybiórcza percepcja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Wybiórcza ocena	Ocena ogólna
Jąkasz się podczas dyskusji	Jesteś zły na siebie	???
Przygotowałeś deser, który nie smakował dobrze.	„To mogło się przytrafić tylko mnie!”	???



2. Wybiórcza percepcja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Wybiórcza ocena	Ocena ogólna
Jąkasz się podczas dyskusji	Jesteś zły na siebie	„Zdarza się to także innym i mimo jąkania się mój wkład został doceniony.”
Przygotowałeś deser, który nie smakował dobrze.	„To mogło się przytrafić tylko mnie!”	???



2. Wybiórcza percepcja

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Wybiórcza ocena	Ocena ogólna
Jąkasz się podczas dyskusji	Jesteś zły na siebie	„Zdarza się to także innym i mimo jąkania się mój wkład został doceniony.”
Przygotowałeś deser, który nie smakował dobrze.	„To mogło się przytrafić tylko mnie!”	Danie główne smakowało bardzo dobrze, odbyła się miła rozmowa podczas posiłku.



➤ „Czytanie w myślach”: Unikaj nadinterpretacji zachowań innych ludzi. Może być wiele możliwości wyjaśniających daną sytuację!



3. Stosowanie własnych standardów jako ostatecznej miary

Istnieje różnica między tym jak ja oceniam siebie a tym jak inni mnie oceniają!

- Jeśli postrzegam siebie jako bezwartościowego, brzydkiego, itd., inni nie koniecznie nie muszą podzielać tego poglądu
- Istnieje różnorodność opcji/ sądów/ preferencji. Inni mogą się nie zgadzać z moim rozumieniem inteligencji czy wyglądu, itd.



4. Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym, jednocześnie bezkrytycznie akceptując informacje negatywne!

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywna/ konstruktywna ocena
Otrzymujesz komplementy za swoje wystąpienie. 	„Inni starają się mi schlebiać, to nieuczciwe, tylko on/ona myśli w ten sposób...” ???
Zostałeś skrytykowany! 	„Zostałem zdemaskowany, jestem bezwartościowy...” ???



4. Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym, jednocześnie bezkrytycznie akceptując informacje negatywne!

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywna/ konstruktywna ocena
<p>Otrzymujesz komplementy za swoje wystąpienie.</p> 	<p>„Inni starają się mi schlebiać, to nieuczciwe, tylko on/ona myśli w ten sposób...” „Świetnie, że inni doceniają moje osiągnięcia!”</p>
<p>Zostałeś skrytykowany!</p> 	<p>„Zostałem zdemaskowany, jestem bezwartościowy...” ???</p>

4. Zaprzeczanie pozytywnym informacjom zwrotnym, jednocześnie bezkrytycznie akceptując informacje negatywne!

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywna/ konstruktywna ocena
<p>Otrzymujesz komplementy za swoje wystąpienie.</p> 	<p>„Inni starają się mi schlebiać, to nieuczciwe, tylko on/ona myśli w ten sposób...” „Świetnie, że inni doceniają moje osiągnięcia!”</p>
<p>Zostałeś skrytykowany!</p> 	<p>„Zostałem zdemaskowany, jestem bezwartościowy...” „Ta osoba może mieć dziś zły dzień”; „Czy mogę coś zyskać z takiej informacji zwrotnej?”</p>

5. „Myślenie Wszystko Albo Nic”/ Myślenie katastroficzne

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywna/ konstruktywna ocena
Twój szef nie wita się z tobą.	„Zostanę zwolniony” ???



5. „Myślenie Wszystko Albo Nic”/ Myślenie katastroficzne

Jaka ocena byłaby bardziej realistyczna i pomocna?

Wydarzenie	Ocena depresyjna Pozytywna/ konstruktywna ocena
Twój szef nie wita się z tobą.	„Zostanę zwolniony” „Czy on mnie w ogóle widział; może miał zły dzień?”



6. Tłumienie negatywnych myśli

Jaka mogła by być bardziej realistyczna ocena?

Wydarzenie	Problematiczna ocena Pozytywna/ konstruktywna ocena
Doświadczasz powtarzających się negatywnych, przykrych myśli (np. „jesteś bezwartościowy”, „nieudacznik”, „jesteś głupi”).	“nie muszę myśleć tych przykrych myśli” ...ale to nie pomaga (-> zobaczymy na następnym ćwiczeniu). ???



6. Tłumienie negatywnych myśli

Jaka mogła by być bardziej realistyczna ocena?

Wydarzenie	Problematiczna ocena Pozytywna/ konstruktywna ocena
Doświadczasz powtarzających się negatywnych, przykrych myśli (np. „jesteś bezwartościowy”, „nieudacznik”, „jesteś głupi”).	“nie muszę myśleć tych przykrych myśli” ...ale to nie pomaga (-> zobaczmy na następnym ćwiczeniu). Zastanów się czy te myśli są usprawiedliwione. Co przemawia przeciw tym myślom? Rozprosz swoją uwagę wykonując przyjemne czynności..

6. Tłumienie negatywnych myśli

Ćwiczenie

Nie jest to możliwe, aby w sposób dowolny, zamierzony stłumić nieprzyjemne myśli.

Usiłowanie nie myślenia o czymś powoduje, że te myśli powracają ze zdwojoną siłą.

6. Tłumienie negatywnych myśli

Ćwiczenie

Nie jest to możliwe, aby w sposób dowolny, zamierzony stłumić nieprzyjemne myśli.

Usiłowanie nie myślenia o czymś powoduje, że te myśli powracają ze zdwojoną siłą.

Spróbuj!

Staraj się nie myśleć o polarnym niedźwiedziu przez jedną minutę!

6. Tłumienie negatywnych myśli

Czy to działa? Nie!



Większość z was zapewne pomyślała o słoniu lub/i o czymś co ma coś wspólnego ze słoniem (np. zoo, safari, Afryka itp.)

6. Tłumienie negatywnych myśli

Czy to działa? Nie!



Większość z was zapewne pomyślała o słoniu lub/i o czymś co ma coś wspólnego ze słoniem (np. zoo, safari, Afryka itp.)

Ten efekt wzrasta, kiedy próbujemy w sposób zamierzony, skupiając się na tłumieniu myśli, usunąć nieprzyjemną myśl z głowy (np. „jestem do niczego”). Takie myśli mogą powrócić ze zdwojoną siłą i wydawać się dziwne, nieswoje lub nawet poza naszą kontrolą!

Zamiast tego:

Jeśli negatywne myśli są dla Ciebie kłopotliwe, nie staraj się ich za wszelką cenę tłumić (to je tylko wzmacnia). Staraj się obserwować swoje wewnętrzne doświadczenia (myśli) bez ingerowania w nie – tak jak burza na zewnątrz, kiedy możesz obserwować ją bezpiecznie przez okno.



Zamiast tego:

Jeśli negatywne myśli są dla Ciebie kłopotliwe, nie staraj się ich za wszelką cenę tłumić (to je tylko wzmacnia). Staraj się obserwować swoje wewnętrzne doświadczenia (myśli) bez ingerowania w nie – tak jak burza na zewnątrz, kiedy możesz obserwować ją bezpiecznie przez okno.



Nieprzyjemne myśli przeminą, jak ciemne burzowe chmury!

7. Inne zniekształcenia myślenia

- **Porównania z innymi ludźmi:**
 - Nie porównuj siebie zbyt często z innymi!
 - Zawsze znajdują się osoby, które są bardziej atrakcyjne, którym bardziej się powodzi, i które są bardziej popularne. Jednakże, gdy przyjrzyj się bliżej tym „farciarzom”, dostrzeżesz, że nawet tacy ludzie mają swoje słabości i problemy.

7. Inne zniekształcenia myślenia

➤ Porównania z innymi ludźmi:

- Nie porównuj siebie zbyt często z innymi!
- Zawsze znajdują się osoby, które są bardziej atrakcyjne, którym bardziej się powodzi, i które są bardziej popularne. Jednakże, gdy przyjrzyj się bliżej tym „farciarzom”, dostrzeżesz, że nawet tacy ludzie mają swoje słabości i problemy.

➤ Nieograniczone wymagania:

- **Nie miej** wobec siebie zbyt wysokich wymagań, jak:



- „Muszę zawsze wyglądać dobrze”
- „Muszę zawsze sprawiać wrażenie mądrego”
- „Muszę zawsze być najzabawniejszy”

Bądź świadom swoich mocnych stron



- Zamiast koncentrować się na swoich słabościach, podkreślaj swoje mocne strony.
- Każda istota ludzka ma mocne strony, z których jest dumna, i których nie mają inni
...nie muszą to być światowe rekordy czy popularne wynalazki

Bądź świadom swoich mocnych stron



1. Myśl o swoich mocnych stronach.

Jakie zdolności posiadam? Za co w przeszłości otrzymywałem komplementy? Np. jestem bardzo cierpliwy...

Bądź świadom swoich mocnych stron



1. Myśl o swoich mocnych stronach.

Jakie zdolności posiadam? Za co w przeszłości otrzymywałem komplementy? Np. jestem bardzo cierpliwy...

2. Wyobraź sobie konkretne sytuacje.

Kiedy i gdzie? Co zrobiłem i kto dostarczył mi informacji zwrotnych? Np. ostatnio pomogłem swojej siostrzenicy w matematyce, za którą teraz dostała dobrą ocenę...

Bądź świadom swoich mocnych stron



1. Myśl o swoich mocnych stronach.

Jakie zdolności posiadam? Za co w przeszłości otrzymywałem komplementy? Np. jestem bardzo cierpliwy...

2. Wyobraź sobie konkretne sytuacje.

Kiedy i gdzie? Co zrobiłem i kto dostarczył mi informacji zwrotnych? Np. ostatnio pomogłem swojej siostrzenicy w matematyce, za którą teraz dostała dobrą ocenę...

3. Spisz je!

Czytaj regularnie i poszerzaj tę listę. W sytuacji kryzysu, wróć do tych wspomnień (np. kiedy myślisz, że jesteś bezwartościowy). Np. spisz rzeczy, które poszły pomyślnie, albo rzeczy, za które otrzymałeś komplementy...

Wskazówki na polepszenie depresyjnego nastroju/niskiego poczucia własnej wartości

- Spisz kilka rzeczy (ok. 5) każdego wieczora, które były pozytywne w ciągu dnia. Następnie prześledź te rzeczy w swoim umyśle.



Wskazówki na polepszenie depresyjnego nastroju/niskiego poczucia własnej wartości

- Spisz kilka rzeczy (ok. 5) każdego wieczora, które były pozytywne w ciągu dnia. Następnie prześledź te rzeczy w swoim umyśle.
- Powiedz do siebie przed lustrem: „Lubię siebie” lub „Lubię siebie”! [uwaga: Na początku możesz czuć się głupio robiąc tak!]



Wskazówki na polepszenie depresyjnego nastroju/niskiego poczucia własnej wartości

- Spisz kilka rzeczy (ok. 5) każdego wieczora, które były pozytywne w ciągu dnia. Następnie prześledź te rzeczy w swoim umyśle.
- Powiedz do siebie przed lustrem: „Lubię siebie” lub „Lubię siebie”! [uwaga: Na początku możesz czuć się głupio robiąc tak!]
- Przyjmuj komplementy i zapisuj je by wykorzystać to źródło w ciężkich chwilach.



Wskazówki na polepszenie depresyjnego nastroju/niskiego poczucia własnej wartości II

- Staraj się zapamiętać sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze, staraj się je pamiętać wszystkimi zmysłami (wizualnie, dotykowo, węchowo...), może z pomocą albumu ze zdjęciami.



Wskazówki na polepszenie depresyjnego nastroju/niskiego poczucia własnej wartości II

- Staraj się zapamiętać sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze, staraj się je pamiętać wszystkimi zmysłami (wizualnie, dotykowo, węchowo...), może z pomocą albumu ze zdjęciami.
- Rób rzeczy, które naprawdę lubisz– najlepiej z innymi (np. kino, wyjście do kawiarni).



Wskazówki na polepszenie depresyjnego nastroju/niskiego poczucia własnej wartości II

- Staraj się zapamiętać sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze, staraj się je pamiętać wszystkimi zmysłami (wizualnie, dotykowo, węchowo...), może z pomocą albumu ze zdjęciami.
- Rób rzeczy, które naprawdę lubisz– najlepiej z innymi (np. kino, wyjście do kawiarni).
- Ćwicz (przynajmniej 20 minut) – ale bez przeforsowania się– jeśli to możliwe, trening dla wigoru, np. długi spacer lub jogging.



Wskazówki na polepszenie depresyjnego nastroju/niskiego poczucia własnej wartości II



- Staraj się zapamiętać sytuacje, w których czułeś się naprawdę dobrze, staraj się je pamiętać wszystkimi zmysłami (wizualnie, dotykowo, węchowo...), może z pomocą albumu ze zdjęciami.
- Rób rzeczy, które naprawdę lubisz– najlepiej z innymi (np. kino, wyjście do kawiarni).
- Ćwicz (przynajmniej 20 minut) – ale bez przeforsowania się– jeśli to możliwe, trening dla wigoru, np. długi spacer lub jogging.
- Słuchaj swojej ulubionej muzyki.

Przenieś to na życie codzienne

Wnioski:

- Depresja nie jest nieuniknionym fatum.

Przenieś to na życie codzienne

Wnioski:

- Depresja nie jest nieuniknionym fatum.
- Bądź świadom typowych zniekształceń depresyjnych dopiero przedyskutowanych i staraj się je zmieniać (zobacz ulotkę).

Przenieś to na życie codzienne

Wnioski:

- Depresja nie jest nieuniknionym fatum.
- Bądź świadom typowych zniekształceń depresyjnych dopiero przedyskutowanych i staraj się je zmieniać (zobacz ulotkę).
- Użyj przynajmniej kilku z wcześniej wspomnianych wskazówek by świadomie zredukować depresyjny nastój/niskie poczucie własnej wartości.

Przenieś to na życie codzienne

Wnioski:

- Depresja nie jest nieuniknionym fatum.
- Bądź świadom typowych zniekształceń depresyjnych dopiero przedyskutowanych i staraj się je zmieniać (zobacz ulotkę).
- Użyj przynajmniej kilku z wcześniej wspomnianych wskazówek by świadomie zredukować depresyjny nastój/niskie poczucie własnej wartości.
- W przypadku objawów ciężkiej depresji, skontaktuj się z psychologiem lub psychiatrą.

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą ma niskie poczucie własnej wartości, zazwyczaj *po* epizodzie psychiatrycznym (poczucie wstydu; lęk przed odwróceniem się przyjaciół). Podczas ostrej psychozy, wiele osób odczuwa lęk, ale także inne emocje:

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą ma niskie poczucie własnej wartości, zazwyczaj *po* epizodzie psychotycznym (poczucie wstydu; lęk przed odwróceniem się przyjaciół). Podczas ostrej psychozy, wiele osób odczuwa lęk, ale także inne emocje:

- Podekscytowanie („wreszcie coś się dzieje”)
- Poczucie przeznaczenia (by wypełnić misję, by być ważnym)

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą ma niskie poczucie własnej wartości, zazwyczaj *po* epizodzie psychiatrycznym (poczucie wstydu; lęk przed odwróceniem się przyjaciół). Podczas ostrej psychozy, wiele osób odczuwa lęk, ale także inne emocje:

- Podekscytowanie („wreszcie coś się dzieje”)
- Poczucie przeznaczenia (by wypełnić misję, by być ważnym)

Przykład: Haker komputerowy Karol Koch wierzył, że sekretna gwiazdna społeczność prześladowuje go. Oto jeden z „dowodów” : często spotyka się z cyfrą 23 – która dla niego oznacza cyfrę gwiazdną.

Ocena: Lęk i zagrożenie. Ale także poczucie ważności i determinacji by zwalczyć konspiracyjny gwiazdny świat.

Ale!: Karol coraz bardziej zagłębiał się w swoich konspiracyjnych teoriach. Przez swój ograniczony punkt widzenia świata, nie uświadamiał sobie, że cyfra 23 nie występuje częściej niż inne cyfry i ma mało istotne znaczenie.

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą ma niskie poczucie własnej wartości, zazwyczaj *po* epizodzie psychiatrycznym (poczucie wstydu; lęk przed odwróceniem się przyjaciół). Podczas ostrej psychozy, wiele osób odczuwa lęk, ale także inne emocje:

- Podekscytowanie („wreszcie coś się dzieje”)
- Poczucie przeznaczenia (by wypełnić misję, by być ważnym)

Przykład: Haker komputerowy Karol Koch wierzył, że sekretna gwiazdna społeczność prześladowuje go. Oto jeden z „dowodów” : często spotyka się z cyfrą 23 – która dla niego oznacza cyfrę gwiazdną.

Ocena: Lęk i zagrożenie. Ale także poczucie ważności i determinacji by zwalczyć konspiracyjny gwiazdny świat.

Ale!: Karol coraz bardziej zagłębiał się w swoich konspiracyjnych teoriach. Przez swój ograniczony punkt widzenia świata, nie uświadamiał sobie, że cyfra 23 nie występuje częściej niż inne cyfry i ma mało istotne znaczenie.

Postaraj się rozwinąć zdrowe i trwałe poczucie własnej wartości za pomocą przedyskutowanych technik.

Dziękuję za uwagę!

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:cycler	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
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
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