स्वागत है

प्रशिक्षण प्रभाग ८ में

आत्मविश्वास तथा मनोदशा

इस प्रभाग में जिन चित्रों का इस्तेमाल हुआ है उनके इस्तेमाल की अनुमति कृपापूर्वक कलाकारों तथा मुद्रधिकारिओं (कॉपीराईट होल्डर) द्वारा क्रमशः दिया गया है. अधिक जानकारी (कलाकार, शीर्षक) इस प्रस्तुति के अंत में दिया गया है.

12/11 A

© Moritz & Woodward
moritz@uke.de

हम यह क्यों कर रहे हैं?

मानसिक समस्याओं से ग्रसित अनेक लोगों के सोंचने के ढंग में ऐसी त्रुटियाँ हो सकती हैं जो विषाद (डिप्रेसन) को जन्म दें.

सोंचने की इन त्रुटियों को गहन तथा सतत प्रशिक्षण के द्वारा बदला जा सकता है.

विषाद के लक्षण?

???

विषाद के लक्षण?

1. उदासी, विषादी मनोदशा (मूड)
2. कुछ करने की प्रेरणा का आभाव
3. निम्न आत्मसम्मान, दूसरों के द्वारा तिरस्कृत किये जाने का भय
4. भय (उदाहरण: "भविष्य में क्या होगा")
5. नींद की समस्या, दर्द
6. संज्ञानात्मक त्रुटियाँ (जैसे एकाग्रचित्त होने में दिक्कत, स्मरण में दिक्कत)

...

क्या मैं जन्म से ऐसा था.....
क्या मैं ऐसा हो गया?

क्या हमारा खुश या दुखी होना पूर्व-निर्धारित होता है? क्या हमारी संवेगात्मक अवस्थाएं समय के साथ बदलती हैं?

क्या मैं जन्म से ऐसा था.....
क्या मैं ऐसा हो गया?

क्या हमारा खुश या दुखी होना पूर्व-निर्धारित होता है? क्या हमारी संवेगात्मक अवस्थाएं समय के साथ बदलती हैं?

"प्रकृति": कुछ ऐसे प्रमाण मिले हैं जिनसे इस बात की ओर इशारा होता है की हममें से कुछ में विषादी विचारों या विषाद के पनपने की सम्भावना अधिक होती है.

क्या मैं जन्म से ऐसा था.....
क्या मैं ऐसा हो गया?

क्या हमारा खुश या दुखी होना पूर्व-निर्धारित होता है? क्या हमारी संवेगात्मक अवस्थाएं समय के साथ बदलती हैं?

"प्रकृति": कुछ ऐसे प्रमाण मिले हैं जिनसे इस बात की ओर इशारा होता है की हममें से कुछ में विषादी विचारों या विषाद के पनपने की सम्भावना अधिक होती है.

"पालन-पोषण": नकारात्मक जीवन की परिस्थितियां व्यक्ति के अन्दर नकारात्मक स्व-अवलोकन को जन्म दे सकते हैं.

क्या मैं जन्म से ऐसा था.....
क्या मैं ऐसा हो गया?

क्या हमारा खुश या दुखी होना पूर्व-निर्धारित होता है? क्या हमारी संवेगात्मक अवस्थाएं समय के साथ बदलती हैं?

"प्रकृति": कुछ ऐसे प्रमाण मिले हैं जिनसे इस बात की ओर इशारा होता है की हममें से कुछ में विषादी विचारों या विषाद के पनपने की सम्भावना अधिक होती है.

"पालन-पोषण": नकारात्मक जीवन की परिस्थितियां व्यक्ति के अन्दर नकारात्मक स्व-अवलोकन को जन्म दे सकते हैं.

लेकिन: दोनों ही स्थितियों में विषादी विचारों को बदला जा सकता है. याद रखें विषाद को ख़त्म किया जा सकता है!

मनोविकार तथा विषाद

मनोविकार का आत्म-सम्मान पर प्रभाव

मनोदशा (मिजाज) पर मनोविकार क नकारात्मक प्रभाव	मनोदशा (मिजाज) पर मनोविकार क अल्पकालिक सकारात्मक प्रभाव
???	???
???	???
???	???

मनोविकार तथा विषाद

मनोविकार का आत्म-सम्मान पर प्रभाव

मनोदशा (मिजाज) पर मनोविकार के नकारात्मक प्रभाव	मनोदशा (मिजाज) पर मनोविकार के अल्पकालिक सकारात्मक प्रभाव
मनोविकार के दौरान: लगातार भय का अनुभव	???
परेशान तथा अपमानित करने वाले आवाज़ों का आना	???
मनोविकार के बाद: शर्म महसूस करना, ऐसा लगना की भविष्य बर्बाद हो गया	???

मनोविकार तथा विषाद

मनोविकार का आत्म-सम्मान पर प्रभाव

मनोदशा (मिजाज) पर मनोविकार के नकारात्मक प्रभाव	मनोदशा (मिजाज) पर मनोविकार के अल्पकालिक सकारात्मक प्रभाव
मनोविकार के दौरान: लगातार भय का अनुभव	मनोविकार के दौरान: आवेग, ऐसा लगना की "अंततः कुछ हो रहा है."
परेशान तथा अपमानित करने वाले आवाज़ों का आना	बड़ाई करने वाली आवाजें आना.
मनोविकार के बाद: शर्म महसूस करना, ऐसा लगना की भविष्य बर्बाद हो गया	व्यामोह के दौरान: शक्ति, महत्व का अहसास

मनोविकार तथा विषाद

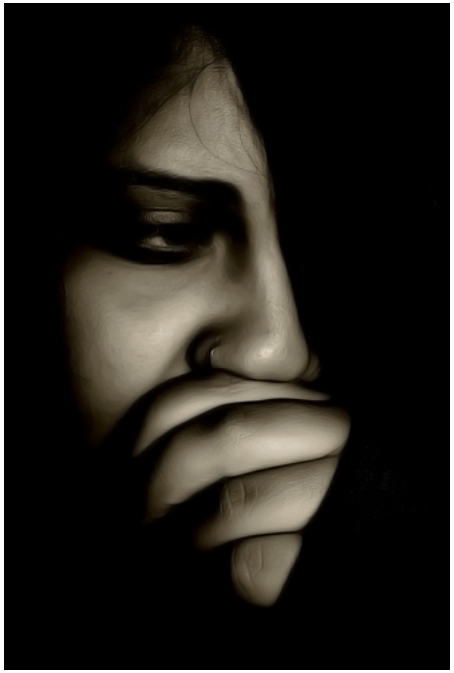
मनोविकार का आत्म-सम्मान पर प्रभाव

आत्म-सम्मान पर मनोविकार के ***अल्पकालिक सकारात्मक प्रभाव*** सामान्यतः ***नकारात्मक प्रभावों*** के द्वारा जल्द ही समाप्त कर दिए जाते हैं; उदाहरण के लिए,

- क़र्ज़: जब मनोविकार से पीड़ित व्यक्ति स्वयं को बिना किसी आधार के अमीर और प्रसिद्ध समझने लगता है.
- अकेलापन: कुछ दोस्त अपना मुंह मोड़ लेते हैं.
- कार्य-स्थल: कार्य-स्थल पर अनुपयुक्त व्यवहारों के कारण काम से निकला जाना.

ध्यान रखें की मनोविकार के दौरान दी गयी दवाओं को बिना चिकित्सक के सलाह के छोड़ना इन समस्याओं को पुनः निमंत्रण देना है.

विषाद तथा निम्न-आत्मसम्मान से ग्रसित लोगों की आम तौर पर चिंतन-शैली कैसी होती है?



1. अति-सामान्यीकरण

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	त्रुटिपूर्ण सामान्यीकरण **सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन**
आपने अंग्रेज़ी के एक शब्द का गलत प्रयोग किया; आपको एक किताब समझ में नहीं आयी.	"मैं मूर्ख हूँ" ???
परीक्षा में फेल हो गए	"मैं एक हारा हुआ इन्सान हूँ" ???
वाद-विवाद के दौरान आपकी आलोचना होती है.	"मैं अनुपयोगी हूँ" ???

1. अति-सामान्यीकरण

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	त्रुटिपूर्ण सामान्यीकरण **सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन**
आपने अंग्रेज़ी के एक शब्द का गलत प्रयोग किया; आपको एक किताब समझ में नहीं आयी.	"मैं मूर्ख हूँ" "कोई पूर्ण नहीं होता" "क्या मैं सचमुच यह किताब पढना चाहता हूँ"
परीक्षा में फेल हो गए	"मैं एक हारा हुआ इन्सान हूँ" "अगली बार मैं अधिक मेहनत करूंगा"
वाद-विवाद के दौरान आपकी आलोचना होती है.	"मैं अनुपयोगी हूँ" "शायद दूसरा व्यक्ति सही है, इस प्रकार शायद मैं कुछ और सीखूं"

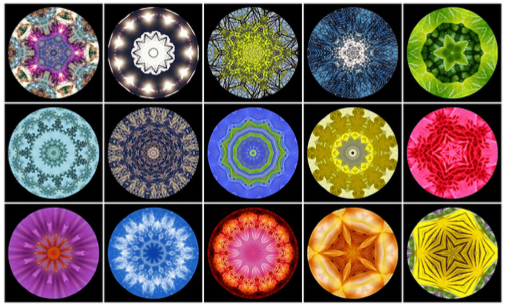
1. अति-सामान्यीकरण

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	त्रुटिपूर्ण सामान्यीकरण सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन
आपने अंग्रेज़ी के एक शब्द का गलत प्रयोग किया; आपको एक किताब समझ में नहीं आयी.	"मैं मूर्ख हूँ" "कोई पूर्ण नहीं होता" "क्या मैं सचमुच यह किताब पढना चाहता हूँ"
परीक्षा में फेल हो गए	"मैं एक हारा हुआ इन्सान हूँ" "अगली बार मैं अधिक मेहनत करूंगा"
वाद-विवाद के दौरान आपकी आलोचना होती है.	"मैं अनुपयोगी हूँ" "शायद दूसरा व्यक्ति सही है, इस प्रकार शायद मैं कुछ और सीखूं"

गलतियाँ होने दें!: कोई अपने आप में पूर्ण नहीं होता! अगर आप हकलाते हैं तो इसका यह मतलब नहीं की आप अपने आप को प्रस्तुत नहीं कर सकते हैं. अगर आप कभी-कभी गलती करते हैं तो इसका यह मतलब नहीं की आप मूर्ख हैं.

वस्तुतः आप एक अपूर्णता या त्रुटी का सामान्यीकरण सारे चीजों पर न करें!



हरेक व्यक्ति जटिल होता है - एक मोजैक के समान हम छोटे-छोटे भागों से (अच्छे और बुरे दोनों) से मिलकर बने हैं.

इसके अलावा मानवीय विशेषताओं को परिभाषित करने के अलग-अलग ढंग हो सकते है.

आकर्षण क्या है? आतंरिक या बाहरी सुन्दरता, एक अच्छा शरीर???

सफलता क्या है? कैरिअर, बहुत सारे दोस्त, अपने आप तथा जीवन से संतुष्ट????

2. चयनित (अपूर्ण) प्रत्यक्षण

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	अपूर्ण मूल्यांकन	पूर्ण मूल्यांकन
आपका एक अच्छा मित्र आपके जन्मदिन के पार्टी में नहीं आता है.	निराशा	???
लोग साथ में खड़े हैं, वे आपकी तरफ देख रहे हैं.	"वे मुझ पर हँस रहे हैं"	???

2. चयनित (अपूर्ण) प्रत्यक्षण

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	अपूर्ण मूल्यांकन	पूर्ण मूल्यांकन
आपका एक अच्छा मित्र आपके जन्मदिन के पार्टी में नहीं आता है.	निराशा	पार्टी में दुसरे लोग आये और उन्होंने आनंद उठाया.
लोग साथ में खड़े हैं, वे आपकी तरफ देख रहे हैं.	"वे मुझ पर हँस रहे हैं"	???

2. चयनित (अपूर्ण) प्रत्यक्षण

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	अपूर्ण मूल्यांकन	पूर्ण मूल्यांकन
आपका एक अच्छा मित्र आपके जन्मदिन के पार्टी में नहीं आता है.	निराशा	पार्टी में दुसरे लोग आये और उन्होंने आनंद उठाया.
लोग साथ में खड़े हैं, वे आपकी तरफ देख रहे हैं.	"वे मुझ पर हँस रहे हैं"	यह एक संयोग है की वे मेरी तरफ देख रहे हैं. हो सकता है वे मझे कोई और समझ रहे हैं.

"मन का पढना" दूसरों के व्यवहार की अति-व्याख्या करने से बचें. एक परिस्थिति के अनेक कारण हो सकते हैं!

3. अपने मानकों को आखिरी मानक समझ लेना

इस बात में अंतर होता है की मैं स्वयं को कैसे देखता हूँ तथा लोग मुझे कैसे देखते हैं!

- अगर मैं अपने आप को कुरूप, अनुपयोगी आदि समझूं तो कोई जरूरी नहीं है की दुसरे भी मेरे बारे में ऐसा विचार रखें.

- अक्सर मतभिन्नताएं होती हैं तथा कोई जरूरी नहीं है मेरे रूप अथवा बुद्धि से सम्बंधित दृष्टिकोण को दुसरे भी मानें.

4. सकारात्मक प्रतिपुष्टि (फीडबैक) को नकारना, लेकिन नकारात्मक प्रतिपुष्टि को बिना जांचे-परखे स्वीकार कर लेना

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	विषादी मूल्यांकन सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन
आप अपने प्रदर्शन के लिए बड़ाई सुनते हैं 	"वह व्यक्ति मुझे सिर्फ खुश करने की कोशिश करता है - वह बेईमान है", "सिर्फ वही ऐसा सोंचता है....." ???
आप की आलोचना होती है! 	"मेरे बारे में सबको पता चल गया, मैं बेकार हूँ......" ???

4. सकारात्मक प्रतिपुष्टि (फीडबैक) को नकारना, लेकिन नकारात्मक प्रतिपुष्टि को बिना जांचे-परखे स्वीकार कर लेना

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	विषादी मूल्यांकन सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन
आप अपने प्रदर्शन के लिए बड़ाई सुनते हैं 	"वह व्यक्ति मुझे सिर्फ खुश करने की कोशिश करता है - वह बेईमान है", "सिर्फ वही ऐसा सोंचता है....." "अच्छा है, किसी ने तो मेरी उपलब्धियों को स्वीकार किया!"
आप की आलोचना होती है! 	"मेरे बारे में सबको पता चल गया, मैं बेकार हूँ......" ???

4. सकारात्मक प्रतिपुष्टि (फीडबैक) को नकारना, लेकिन नकारात्मक प्रतिपुष्टि को बिना जांचे-परखे स्वीकार कर लेना

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	विषादी मूल्यांकन **सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन**
आप अपने प्रदर्शन के लिए बड़ाई सुनते हैं	"वह व्यक्ति मुझे सिर्फ खुश करने की कोशिश करता है - वह बेईमान है", "सिर्फ वही ऐसा सोंचता है....." "अच्छा है, किसी ने तो मेरी उपलब्धियों को स्वीकार किया!"
आप की आलोचना होती है!	"मेरे बारे में सबको पता चल गया, मैं बेकार हूँ......" "दुसरे व्यक्ति के लिए शायद आज बुरा दिन रहा होगा", "क्या मैं इस प्रतिपुष्टि का लाभ उठा सकता हूँ?"

5. "पूर्ण-अथवा-कुछ नहीं चिंतन शैली" /प्रलयकारी चिंतन

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	विषादी मूल्यांकन सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन
आप अपने चमड़े पर एक काला धब्बा देखते हैं	"मुझे कैंसर हो रहा है, मैं मरने ही वाला हूँ" ???

5. "पूर्ण-अथवा-कुछ नहीं चिंतन शैली" /प्रलयकारी चिंतन

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	विषादी मूल्यांकन सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन
आप अपने चमड़े पर एक काला धब्बा देखते हैं	"मुझे कैंसर हो रहा है, मैं मरने ही वाला हूँ" दूसरों से पूछें या चिकित्सक से मिले

6. नकारात्मक सोंचों का दमन

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	समस्याजनक मूल्यांकन सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन
आपको बार-बार नकारात्मक चिंतन आते हैं (जैसे "आप किसी योग्य नहीं हैं", "आप मूर्ख हैं")	"मुझे इन नकारात्मक विचारों पर ध्यान नहीं देना चाहिए" ... लेकिन ऐसा हो नहीं पाता है (अगले अभ्यास को देखें) ???

6. नकारात्मक सोंचों का दमन

अधिक वास्तविक तथा सहायक मूल्यांकन क्या होगा?

घटना	समस्याजनक मूल्यांकन सकारात्मक/उपयोगी मूल्यांकन
आपको बार-बार नकारात्मक चिंतन आते हैं (जैसे "आप किसी योग्य नहीं हैं", "आप मूर्ख हैं")	"मुझे इन नकारात्मक विचारों पर ध्यान नहीं देना चाहिए" ... लेकिन ऐसा हो नहीं पाता है (अगले अभ्यास को देखें) अपने आप से पूछें, क्या ये विचार सही हैं. इन विचारों के विरूद्ध क्या तर्क हैं? उन कार्यों में खुद को लगायें जिन में आपको आनंद आता हो, ताकि आप का ध्यान उन नकारात्मक विचारों से दूर हो.

6. नकारात्मक सोंचों का दमन

परेशान करने वाले विचारों का दमन आसान नहीं होता है. किसी चीज़ को नहीं सोंचने का प्रयास उससे सम्बंधित विचारों में और इजाफा कर देता है.

इसे प्रयास करें!
अगले मिनट में हाथी के बारे में न सोंचने का प्रयास करें!

6. नकारात्मक सोंचों का दमन
क्या यह काम करता है? नहीं!

आप में से अधिकतर ने या तो हाथी के बारे में सोंचा होगा या हाथी से सम्बंधित किसी चीज़ (जैसे चिड़ियाघर) के बारे में सोंचा होगा.

जब कोई किसी नकारात्मक विचार को दबाने का प्रयास करता है तो यह चीज़ और शक्तिशाली ढंग से घटित होता है (जैसे "मैं हरा हुआ हूँ"). यह विचार इस हद तक शक्तिशाली हो जा सकता है मानो उस पर व्यक्ति का नियंत्रण ही नहीं हो!

अच्छा यह होगा की:

अगर आप पर कोई नकारात्मक विचार हावी हो रहा हो तो उसे सक्रिय रूप से दबाने के स्थान पर (इससे वह और बढेगा ही), अपने अन्दर चल रही चीजों का आत्मनिरीक्षण करने का प्रयास करें - जैसे चिड़ियाघर में एक व्यक्ति खतरनाक जानवरों को एक सुरक्षित दूरी से देखता है.

विचार स्वयं ही धीरे-धीरे समाप्त हो जायेंगे.

7. विचारों में अन्य त्रुटियाँ

- दूसरों के साथ अपनी तुलना
    - दूसरों के साथ अपनी अत्यधिक तुलना न करें!
    - हमेशा कुछ ऐसे लोग होंगे जो अधिक सफल, अधिक लोकप्रिय, तथा अधिक आकर्षक होंगे. परन्तु, जब आप इन लोगों को ध्यान से देखेंगे तो पाएंगे की इनकी अपनी कमजोरियाँ और समस्याएँ हैं.

7. विचारों में अन्य त्रुटियाँ

- दूसरों के साथ अपनी तुलना
    - दूसरों के साथ अपनी अत्यधिक तुलना न करें!
    - हमेशा कुछ ऐसे लोग होंगे जो अधिक सफल, अधिक लोकप्रिय, तथा अधिक आकर्षक होंगे. परन्तु, जब आप इन लोगों को ध्यान से देखेंगे तो पाएंगे की इनकी अपनी कमजोरियाँ और समस्याएँ हैं.
- परम माँगें:
- अपने ऊपर अत्यधिक तथा अनर्गल माँगें न रखें, जैसे:
    - अपने ऊपर अत्यधिक तथा अनर्गल माँगें न रखें, जैसे:
    - "मैं हमेशा सुन्दर लगूँ"
    - "मुझे लोग सबसे अधिक पसंद करें"

अपने सकारात्मक पक्षों को पहचानिए

- अपने कमजोरियों में उलझे रहने के स्थान पर अपने सबल पक्षों पर ध्यान दें
- हरेक व्यक्ति में ऐसे सबल पक्ष होते हैं जिन पर आपको अभिमान हो तथा वह हर किसी में न हो

  ...कोई ज़रूरी नहीं है की वे विश्व-कीर्तिमान हों या कोई प्रसिद्द अविष्कार

अपने सकारात्मक पक्षों को पहचानिए

1. अपने सबल पक्षों के बारे में सोंचें

   मेरे अन्दर क्या योग्यताएं हैं? भूत में मुझे किन बातों के लिए सराहा गया है? उदाहरणतः क्या मुझमें तकनिकी क्षमताएं अच्छी हैं....

अपने सकारात्मक पक्षों को पहचानिए

1. अपने सबल पक्षों के बारे में सोंचें

   मेरे अन्दर क्या योग्यताएं हैं? भूत में मुझे किन बातों के लिए सराहा गया है? उदाहरणतः क्या मुझमें तकनिकी क्षमताएं अच्छी हैं....

2. परिस्थितिविशेष के बारे में सोंचें

   कहाँ और कब? मैंने क्या किया और किसने मुझे प्रतिपुष्टि दी? उदाहरणतः पिछले सप्ताह, मैंने एक दोस्त को उसके घर को सजाने में मदद किया था.....

अपने सकारात्मक पक्षों को पहचानिए

1. अपने सबल पक्षों के बारे में सोंचें

   मेरे अन्दर क्या योग्यताएं हैं? भूत में मुझे किन बातों के लिए सराहा गया है? उदाहरणतः क्या मुझमें तकनिकी क्षमताएं अच्छी हैं....

2. परिस्थितिविशेष के बारे में सोंचें

   कहाँ और कब? मैंने क्या किया और किसने मुझे प्रतिपुष्टि दी? उदाहरणतः पिछले सप्ताह, मैंने एक दोस्त को उसके घर को सजाने में मदद किया था.....

3. इसे लिखें!

   इन्हें पढ़ा करें. जब उदासी हो तो इन चीजों को याद करें (उदाहरणतः जब आपको लगे की आप किसी योग्य नहीं हैं)

उदासी/निम्न आत्म-सम्मान से निकलने के उपाय

- हरेक शाम को, उस दिन के कुछ (लगभग ५) सकारात्मक चीजों को लिखें. इसके बाद इन चीजों पर मनन करें.

उदासी/निम्न आत्म-सम्मान से निकलने के उपाय

- हरेक शाम को, उस दिन
के कुछ (लगभग ५) सकारात्मक चीजों
को लिखें. इसके बाद इन चीजों पर मनन करें.
- आईने के सामने स्वयं को बोलें: "मैं अपने आप को पसंद करता हूँ" या "मैं तुम्हे पसंद करता हूँ" (ध्यान रखें शुरू में ऐसा करना आपको मूर्खतापूर्ण लग सकता है).

उदासी/निम्न आत्म-सम्मान से निकलने के उपाय

- हरेक शाम को, उस दिन के कुछ (लगभग ५) सकारात्मक चीजों को लिखें. इसके बाद इन चीजों पर मनन करें.
- आईने के सामने स्वयं को बोलें: "मैं अपने आप को पसंद करता हूँ" या "मैं तुम्हे पसंद करता हूँ" (ध्यान रखें शुरू में ऐसा करना आपको मूर्खतापूर्ण लग सकता है).
- दूसरों के द्वारा किये गए तारीफ़ को स्वीकार करें तथा इन्हें लिख कर उस समय के लिए रखें जब आप कठिन पलों से गुजर रहे हों.

उदासी/निम्न आत्म-सम्मान से निकलने के उपाय

- उन परिस्थितियों को याद करने का प्रयास करें जब आपने सचमुच अच्छा महसूस किया - इन्हें अपने सारे ज्ञानेन्द्रियों के अनुभवों के साथ याद करने का प्रयास करें (दृश्य, श्रवण, अहसास....). आप किसी फोटो एल्बम का सहारा ले सकते हैं.

उदासी/निम्न आत्म-सम्मान से निकलने के उपाय

- उन परिस्थितियों को याद करने का प्रयास करें जब आपने सचमुच अच्छा महसूस किया - इन्हें अपने सारे ज्ञानेन्द्रियों के अनुभवों के साथ याद करने का प्रयास करें (दृश्य, श्रवण, अहसास....). आप किसी फोटो एल्बम का सहारा ले सकते हैं.
- उन चीजों को करें जो आप सचमुच पसंद करते हैं - संभव हो तो दूसरों के साथ (उदाहरणतः फिल्म देखने जाना, कैफे जाना).

उदासी/निम्न आत्म-सम्मान से निकलने के उपाय

- उन परिस्थितियों को याद करने का प्रयास करें जब आपने सचमुच अच्छा महसूस किया - इन्हें अपने सारे ज्ञानेन्द्रियों के अनुभवों के साथ याद करने का प्रयास करें (दृश्य, श्रवण, अहसास....). आप किसी फोटो एल्बम का सहारा ले सकते हैं.
- उन चीजों को करें जो आप सचमुच पसंद करते हैं - संभव हो तो दूसरों के साथ (उदाहरणतः फिल्म देखने जाना, कैफे जाना).
- कसरत करें (कम से कम २० मिनट के लिए) - लेकिन स्वयं को अनावश्यक परेशान न करें. हो सके तो स्टेमिना बढ़ाने वाले कसरत, जैसे जॉगिंग करें.

उदासी/निम्न आत्म-सम्मान से निकलने के उपाय

- उन परिस्थितियों को याद करने का प्रयास करें जब आपने सचमुच अच्छा महसूस किया - इन्हें अपने सारे ज्ञानेन्द्रियों के अनुभवों के साथ याद करने का प्रयास करें (दृश्य, श्रवण, अहसास....). आप किसी फोटो एल्बम का सहारा ले सकते हैं.
- उन चीजों को करें जो आप सचमुच पसंद करते हैं - संभव हो तो दूसरों के साथ (उदाहरणतः फिल्म देखने जाना, कैफे जाना).
- कसरत करें (कम से कम २० मिनट के लिए) - लेकिन स्वयं को अनावश्यक परेशान न करें. हो सके तो स्टेमिना बढ़ाने वाले कसरत, जैसे जॉगिंग करें.
- अपना पसंदीदा संगीत सुनें.

दैनिक जीवन में इनका प्रयोग

सीखने के उदेश्य

- डिप्रेसन कभी न ख़त्म होने वाली समस्या नहीं है.

दैनिक जीवन में इनका प्रयोग

सीखने के उदेश्य

- डिप्रेसन कभी न ख़त्म होने वाली समस्या नहीं है.
- डिप्रेसन के दौरान होने वाले सोंच की त्रुटियों के बारे में जानकारी रखें तथा उन्हें परिवर्तित करने का प्रयास करें.

दैनिक जीवन में इनका प्रयोग

सीखने के उदेश्य

- डिप्रेसन कभी न ख़त्म होने वाली समस्या नहीं है.
- डिप्रेसन के दौरान होने वाले सोंच की त्रुटियों के बारे में जानकारी रखें तथा उन्हें परिवर्तित करने का प्रयास करें.
- अभी बताये गए उपायों में से कुछ का प्रयोग सतत रूप से अपने विषाद को कम करने के लिए करें.

दैनिक जीवन में इनका प्रयोग

सीखने के उदेश्य

- डिप्रेसन कभी न ख़त्म होने वाली समस्या नहीं है.
- डिप्रेसन के दौरान होने वाले सोंच की त्रुटियों के बारे में जानकारी रखें तथा उन्हें परिवर्तित करने का प्रयास करें.
- अभी बताये गए उपायों में से कुछ का प्रयोग सतत रूप से अपने विषाद को कम करने के लिए करें.
- अगर अधिक विषाद का अनुभव हो रहा हो तो किसी मनोचिकित्सक अथवा नैदानिक मनोवैज्ञानिक से अवश्य मिलें.

मनोविकार से इसका क्या सम्बन्ध है?

मनोविकार से पीड़ित अनेक लोगों में निम्न आत्म-सम्मान देखा जाता है, खासकर मनोविकार के एपिसोड के बाद (शर्म लगना, दोस्तों के मुंह मोड़ने का भय). मनोविकार के दौरान भय के अलावा लोग दुसरे संवेगों का भी प्रदर्शन कर अकते हैं, जैसे:

- उत्तेजना ("कुछ तो सचमुच हो रहा है")
- लक्ष्य का भाव (मैं महत्वपूर्ण हूँ, मिसन को पूरा करना है)

उदाहरण: रमेश को लगता है की सी. आइ. डी. उसके पीछे पड़ा है. वह जब कम से लौटता है तो एक ही आदमी तीन दिनों से उसके बस पर एक स्थान से चढ़ता है.

भाव: भय तथा चिंता.

लेकिन!: यह सिर्फ एक संयोग हो सकता है! संभवतः, दोनों लोग एक ही बस में अपने डेली रूटीन के कारण एक ही बस पर चढ़ते हैं.

पहले जिन तकनीकों पर चर्चा हुयी, उनका प्रयोग कर अपने अन्दर एक स्वस्थ आत्म-सम्मान को विकसित करने का प्रयास करें.

ध्यान देने के लिए धन्यवाद्!

© Moritz, Woodward & Burlon

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	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	yourewonderingandthinking	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

JANSSEN-CILAG

[Zukunftsarbeit]

* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings

4000 € for the improvement and distribution of the training