



Domaći zadatak i Osnovne činjenice u Trening Modulu 1 (Pripisivanje – Prebacivanje krivice i Preuzimanje zasluga)



Pripisivanje = povezivanje uzroka sa događajima (npr. prebacivanje krivice i preuzimanje zasluga)

Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju da mnogi ljudi sa **depresijom** [*ali ne svi!*]:

- Skloni su da krive sebe za neuspjeh
- Tipično dodjeljuju zasluge za uspjeh srećnim okolnostima prije nego sebi

Ovo može voditi **niskom samopoštovanju!**

Studije pokazuju da mnogi ljudi koji bez razloga osjećaju da ih prate i da im se prijeti [*ali ne svi!*]:

- Skloni su da krive druge ljude za negativne događaje i neuspjeh
- Skloni su da misle da su svi događaji izvan njihove kontrole

Posebno prvi stil pripisivanja može dovesti do **interpersonalnih problema!**



Primjer slučaja za pogrešno pripisivanje:



Ani se dešava da često pada.

Vlastito vjerovanje: To je uzrokovao njen ujak šaljući signale kroz elektrode u njenu glavu.

Šta se stvarno desilo!: Pati od neurološke bolesti (multiple skleroze), koja oštećuje njen centar za ravnotežu. Osim toga, kiša je padala sedmicama i ulice su bile jako klizave.





Često previdimo da isti događaj može imati veoma različite uzroke.

Primjer: Dobra prijateljica te ne sluša dok pričaš.
Koji uzroci su mogli doprinijeti ovoj situaciji?

...sebi lično	<ul style="list-style-type: none"> • Dosadan sam • Mrmljam
...drugi	<ul style="list-style-type: none"> • Ona je neljubazna • Ona možda ima probleme.
...situacija ili slučajnost	<ul style="list-style-type: none"> • Radio je uključen • Prijateljica je ometena zvonom njenog telefona

Kako je prethodno pokazano, događaji mogu imati veoma različite osnovne činioce. Čak šta više, u većini slučajeva kombinacija *nekoliko uzroka* doprinosi nastanku određene situacije. Uprkos tome, mnogi ljudi uzimaju u obzir samo jedan aspekt (npr. krivljenje drugih umjesto sebe ili suprotno).



Depresivni stil pripisivanja:

Neko se osjeća odgovornim za negativne događaje isključujući druge moguće činioce (npr. Pao na ispitu = "Ja sam glup"). U isto vrijeme, pozitivni događaji se povezuju sa srećnim okolnostima/slučajnošću, sa doprinosom drugih ljudi ili osoba, sumnja se čak u pozitivnu prirodu događaja ("niko to ne može uraditi").



Mana: nisko samopouzdanje i u svojom ekstremu, ovo je nerealno posmatranje događaja.



Stil pripisivanja tokom psihoze:

Drugi ljudi se posmatraju kao krivci za negativne događaje (npr. pao ispit = "ispitivač nije bio pravičan"; nije dobio posao = "nisam im se sviđao od početka."). U isto vrijeme, pozitivni događaji su pripisani u potpunosti sebi lično ("Najbolji sam.").



Mana: samopouzdanje raste ALI, i u svom ekstremu, ovo je nerealno posmatranje događaja. Šta više, ovaj pogled na Svijet može lako učiniti druge ljude zlovoljnim ("žrtvena jagnjad") i voditi konfliktima.

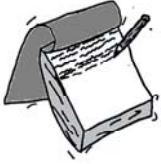
• • • • • • • •



Ciljevi učenja:

Težite zdravoj sredini:

- U većini slučajeva više faktora doprinosi jednom događaju.
- Uvijek uzmite u obzir više mogućih faktora koji su mogli pridonijeti ishodu nekog događaja (npr. vi lično/drugi ljudi/ događaji).
- Trebali bismo se potruditi biti što je moguće realniji u životu: Nije opravdano da *uvijek* prebacujemo krivicu na druge, kao što nije *uvijek* naša greška kad stvari krenu loše.
- Najčešće nekoliko faktora utiče na jedan događaj.



Stil pripisivanja (molimo nađite svoje lične primjere)			
Primjer	Sebi lično	Drugi	Okolnosti
<i>Pao sam na ispitu</i>	<i>Nisam bio dobro pripremljen</i>	<i>Ispitivač nije bio fer</i>	<i>Slabo spavanje</i>
<i>Prijatelj me pozvao na ručak</i>	<i>Dosta sam joj pomogao skoro</i>	<i>Moj prijatelj je veoma darežljiv</i>	<i>Moj prijatelj je veoma bogat i može to priuštiti</i>



Domaći zadatak i Osnovne činjenice Trening Modula 2 & 7 (Prerano zaključivanje I i II)



Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju da mnogi ljudi koji imaju psihozu [ali ne svi!] donose odluke na bazi malo informacija.

Ovaj način donošenja odluka može lako dovesti do greške. Zato bi trebalo preferirati pažljiviji način donošenja odluka uzimanjem u obzir svih dostupnih informacija.

Percepcija realnosti za mnoge [ali ne za sve!] ljude koji imaju psihozu je oštećena. Uzimaju se u obzir nemoguće interpretacije koje bi većina ljudi ignorisala.



Primjer slučaja za prerano zaključivanje:

Dok je posjećivao društveni događaj, Igor tvri da je on budući kralj Njemačke.

Prošlost: Igor je našao figuru kralja sa krunom u jajetu iznenađenja.
Ali!: Bez plave krvi, monarhija je abolicirana davno u Njemačkoj; ali iznad svega: Sadržaj jajeta iznenađenja se ne može smatrati odlučujućim dokazom!



Mi donosimo mišljenje na osnovu veoma kompleksnih informacija iz naše okoline. Često nešto zaključimo bez 100% dokaza.

- **Razlozi/prednost:** ušteda vremena, makes one feel safe, may appear determined and competent to others ("Pogrešna odluka je bolja nego ne odlučiti ništa.")
- **Mana:** rizik za donošenje netačne ili opasne odluke...
- Srećna sredina bi se trebala naći neđe između:
 - pravljenja brzoplete odluke (rizik: loša odluka)
 - i
 - prevelikog detaljisanja pri odlučivanju (mana: gubitak vremena).

Bez 100% dokaza – ali malo razloga za sumnju

- mali treperući objekat na nebu: ptica!
- Dim izbija iz prozora. Požar? Vjerovatno, kažete: "Nema dima bez vatre"



Domaći zadatak i Osnovne činjenice Trening Modula 3 (Mjenjanje vjerovanja)



Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju da mnogi [ali ne svi!] ljudi sa psihozom nastavljaju da zadržavaju njihovo mišljenje o nekom događaju, čak i kad se suoče sa informacijom koja je izazov tom vjerovanju.

Ovo može voditi problemima sa drugim ljudima i može onemogućiti zdrav, realističan pogled na okolinu.



Primjer slučaja of incorrigibility:

Ljilja je probušila gume svojih kolega!

Prošlost: Ljilja se osjeća malteretiranom.

Ali!: Iako su neke Ljiljine kolege imale sarkastične primjedbe u vezi nje, ona ih je sve skupila zajedno na gomilu i potpuno uključila u teoriju zavjere. Previdjela je da su se neke kolege odnosile prema njoj pravično.



Ljudi su skloni da se čvrsto drže prvih utisaka (npr. predrasuda, "prvi utisak = najbolji utisak")

Razlog: Lijenost, "konfirmacioni bajas"* , nepromišljenost, olakšanje orijentacije u složenom svijetu, ponos



Problem:

- Pogrešna zaključivanja (npr. predrasude) se zadržavaju
- pogrešna prevelika generalizacija ("vidio jednog vidio ih sve")
- neko ne dobija drugu šansu iako je možda zaslužuje



Ciljevi učenja:

- Ponekad se događaji završe drugačije nego se očekivalo: rane odluke često vode pogrešnim zaključcima .
- Trebali biste uvijek uzeti u obzir druga tumačenja/hipoteze i prema njima mijenjati svoja vjerovanja.
- Tražite što je moguće više informacija da potvrdite svoje mišljenje o nečemu.



Domaći zadatak i Osnovne činjenice Trening Modula 4 & 6 (Sposobnost da se zamisli i podijeli osjećanje druge osobe ...I i II)



Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju da mnogi [ali ne svi!] ljudi sa problemima u sferi mentalnog (posebno sa psihozom) imaju probleme u sledećim poljima:

- Teškoće u otkrivanju i procjeni izraza lica drugih (npr. sreća, tuga).
- Teškoće u predviđanju motiva/budućih aktivnosti drugih ljudi iz trenutnog ponašanja.



Primjer slučaja za pogrešno socijalno tumačenje:

Kako Petar otvori njegov prozor, njegov komšija navuče zavjese.

Procjena: Ovo je krajnji dokaz za njega da njegov komšija ima zavjeru protiv njega i pokušava da ga istjera iz kuće.

Ali!: ovo može biti puka slučajnost ili možda je komšija možda bio bez odjeće i nije želio da ga gledaju.



Kako problemi sa prepoznavanjem emocija vode pogrešnim shvatanjima tokom psihoze – primjeri:

Osjećaji straha i panike onemogućavaju objektivnu procjenu drugih ljudi ili situacija:

- Ne vjerujete ohrabrujućim riječima svojih prijatelja.
- Osmijeh doktora shvatate kao grimasu.
- Nervozno lice radnika koji putuje u autobusu se pogrešno shvata kao upozoravajuće (npr. prijeteci napad).



Ponekad smo skloni da precjenjujemo "govor tijela" drugih ljudi (npr. diranje nosa= laganje?; prekrštene ruke= arogancija?) ili brzopleto pripisujemo šta su nečije misli ili namjere. Često je neophodno znati nekoga bolje da bi se donijela validna procjena. Govor tijela i prvi utisci o situaciji donose značajnu informaciju, ipak, svako treba skupiti više informacija da bi dobio punu sliku.

Šta pomaže u shvatanju ponašanja drugih ljudi?

Primjer: Osoba je prekrstila ruke.

Zašto?

Šta može pomoći u odgovoru na pitanje?



Domaći zadatak i Osnovne činjenice Trening Modula 5 (Memorija)



Zašto mi ovo radimo?

Studije pokazuju mnogi ljudi sa psihozom [*ali ne svi!*] su više uvjereni u pogrešna sjećanja nego ljudi bez psihoze.

U isto vrijeme uvjerenost za stvarna sjećanja (npr. stvari koje su se zaista desile) je smanjena kod ljudi koji imaju psihozu.

Ovo može voditi poteškoćama u razlikovanju pravog od lažnog sjećanja i može onemogućiti zdrav, realističan pogled na okruženje.



Primjer slučaja za pogrešna sjećanja:

Nikola se sjeća da ga je kidnapovala CIA.

Prošlost: Nikola je bio primljen u psihijatrijsku bolnicu poslije nove epizode bolesti; uzrokavene strahom i zbunjenošću, on je imao lažna sjećanja da su medicinski radnici bili agenti tajne agencije.



Naš kapacitet da memorišemo stvari je ograničen.

Primjer: približno 40% detalja priče koju smo čuli pola sata ranije se ne može aktivno recalled.

- **Prednost:** Naš mozak nije preopterećen beskorisnim informacijama.. Uglavnom, nevažne informacije se gube...*ali*
- **Mana:** ...mnoga značajna sjećanja takođe nestaju (poslovni sastanci, sjećanja sa odmora, znanje iz škole...)



Šta ometa pamćenje informacija?

- ometanje tokom učenja (npr. radio, druge osobe u sobi, neprijatna atmosfera)
- stres & pritisak
- ekcesivno korišćenje alkohola!
- ometajuće aktivnosti poslije učenja (npr.gledanje TV)



Kako ja mogu bolje pamtiti?

- Idite na spavanje odmah poslije učenja (bez daljih ometanja)
- Uključite više čula tokom učenja (npr. slušanje, gledanje, pisanje) ponavljanjem & primjenom u praksi; **SHVATITI**
- sa abstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primjere ili proste mnemoničke skraćenice (npr. E=mc² Einstein **m**iriše **c**vijeta **d**va)
- kombinujte informacije sa postojećim znanjem
- izbjegavajte dugotrajno učenje
- **pijte ni malo/malo alkohola**



Pažnja: Pogrešna sjećanja se mogu nametati našoj memoriji!!!

Primjer: Mnogi ljudi (približno 60-80%) tvrde da je bila lopta ili peškir na ovoj slici. U stvari ova dva objekta nisu bila prikazana.

Naša memorija nas ponekad zavarava!

Nije se sve čega se sjećamo ustvari i desilo!

- Naš mozak premješta i dodaje informaciju koja nedostaje u smislu prethodnih, povezanih događaja (npr. Tipična scena sa odmora). Neki objekti su dodati "logično" (u primjeru: lopta, peškir)!
- Prava sjećanja mogu često da se razlikuju od lažnog u smislu **živosti**: lažna sjećanja su radije "blijeda" i sa manje detalja.



Ciljevi učenja:

- Naša sjećanja nas mogu zavarati!
- Posebno za bitne događaje (svađa, svjedočenje na sudu itd.), imajte na umu:
Ako se **ne možete** sjetiti **živih** detalja oko nekog događaja:
- Ne budite tako sigurni da je vaše sjećanje istinito.
- Tražite dodatne informacije (npr. svjedok).

Primjer: Posvađali ste se sa nekim i *maglovito* se sjećate da vam je on/ona uputila uvrede.

Uzmite u obzir da vas je možda vaše sjećanje zavaralo ili da se vaše sjećanje izmjenilo. Takođe, pitajte ljude koji su bili prisutni u toj situaciji.



Kad Vas je vaša memorija zavarala?

Primjer 1: Sjećam se kad me XY nazvala "glupim" tokom jedne rasprave. Ali svi drugi koji su bili prisutni ne mogu ovo da potvrde, možda sam ovo umislio jer sam bio veoma uznemiren.

Primjer 2: Sjećam se stajanja na Ajfelovom Tornju kad sam imao 3 godine. Ipak, vjerovatno sam bio previše mlad da bih se sjećao i vjerovatno su mi moji roditelji rekli ovu priču mnogo puta pa sam umislio da je se sjećam.



Memorija [molimo nađite svoje lične primjere]

Kako mogu pamtiti stvari bolje (može se razlikovati od prethodnih savjeta) i šta ometa moje učenje?

Primjer: slušanje tihe muzike, udobno okruženje



Domaći zadatak i Osnovne činjenice Trening Modula 8 (Samopouzdanje & Raspoloženje)



Zašto mi ovo radimo?

Mnogi ljudi sa problemima u sferi mentalnog zdravlja pokazuju iskrivljena mišljenja koje mogu **doprinositi depresiji**. Ove misaone iskrivljenosti se mogu promijeniti intenzivnim i kontinuiranim treningom.



Postoje dokazi za genetsku predispoziciju za depresivne misli i nisko samopoštovanje. Dalje, roditelji koji stalno kritikuju i oni koji odbacuju, kao i traumatična životna iskustva mogu favorizovati nastanak negativne slike o sebi.



Ali : Depresija nije konačna sudbina! Depresivni način razmišljanja se može promijeniti, npr. Psihoterapijom i takozvanim kognitivnim restrukturisanjem.

Ipak, ako se kognitivno restrukturisanje ne primjenjuje regularno i tokom dužeg perioda vremena, trajna promjena negativne slike o sebi i negativnih misli se neće dogoditi.

Ispod su neke vježbe za Vaš domaći zadatak. Ove vježbe su samo početni impuls i trebale bi se stalno primjenjivati.

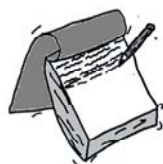


Prevelika generalizacija [molimo nađite svoje lične primjere]		
Primjer	Depresivna procjena	Procjena od pomoći
<i>Jednom kad sam nisam znao stranu riječ svi ostali su znali.</i>	<i>Stvarno sam glup.</i>	<i>Znam druge stvari; drugima je tema više poznata, jer stalno rade sa tim.</i>



Ciljevi učenja:

- Postoji razlika između onoga kako ja sebe vidim i kako me drugi vide!
- Ako se smatram bezvrijednim, ružnim itd., drugi ne moraju obavezno da dijele ovo mišljenje.
- Često postoje mnoga mišljenja/ zaključci/postavke. Drugi se možda neće složiti sa mojim razumjevanjem inteligencije ili izgleda, itd.



Katastrofično razmišljanje [molimo nađite svoje lične primjere]		
Primjer	Depresivna procjena	Procjena od pomoći
<i>Prijatelj me nije pozvao u zakazano vrijeme.</i>	<i>Ne sviđam mu se više, ne bi se ponašao prema drugim prijateljima tako.</i>	<i>Možda se nešto desilo; I ja ponekad isto tako zaboravljam stvari.</i>

Načini za smanjenje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja (pomaže samo ukoliko se primjenjuje redovno)

- Napišite par stvari (otprilike 5) svake večeri, koje su bile pozitivne taj dan. Onda, mislite na ove stvari.
- Recite sebi ispred ogledala: "Sviđam se samom sebi" ili "Sviđaš mi se"! [imajte na umu: u početku se možete osjetiti malo blesavo kad ovo radite!]
- Prihvatite komplimente i zapišite i koristite u vrijeme.
- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživete – idealno bi bilo sa drugima (npr. filmovi, odlasci na kafu).
- Vježba (bar 20 minuta) – ali ne intenzivne vježbe – ako je moguće trening izdržljivosti, na primjer, duga šetnja ili džoging.
- Slušajte svoju omiljenu muziku.