



## Domaća zadaća i sažetak Trening modula 1 (Atribucija – okrivljavanje drugih i pripisivanje zasluga)

**Atribucija** = zaključivanje o uzrocima događaja (npr. okrivljavanje drugih i pripisivanje zasluga sebi)



### Zašto mi ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da su mnogi **depresivni** pojedinci [*ali ne svi!*]:

- skloni sebe okrivljavati za neuspjeh i negativne događaje
- skloniji zasluge za uspjeh pripisivati sretnim okolnostima nego sebi

Ovo može dovesti do **niskog samopoštovanja!**

Istraživanja pokazuju da su mnogi ljudi [*ali ne svi!*] sa **sumanutim** uvjerenjima:

- skloni okrivljavati druge za neuspjeh i negativne događaje
- ponekad skloni vjerovati da su svi događaji izvan njihove kontrole

Osobito prvi stil (okrivljavanje drugih) može dovesti do problema u međuljudskim odnosima!



### Primjer pogrešnog pripisivanja uzroka:

Klara često pada.

Vlastito vjerovanje: To je uzrokovao njen ujak šaljući signale kroz elektrode u njenoj glavi

Što se stvarno dogodilo!: Ana ima ozbiljnu neurološku bolest (multipla skleroza).



Često previđamo da isti događaj može imati vrlo različite uzroke.

**Primjer:** Dobar prijatelj te ne sluša dok pričaš.

Koji uzroci su mogli doprinijeti ovoj situaciji?



...osobni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosadan sam</li> <li>• Nerazumljivo pričam</li> </ul>
...drugi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On je nepristojan</li> <li>• Možda ima nekih problema</li> </ul>
...situacija ili slučajnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radio glasno svira</li> <li>• Prijatelja ometa zvonjava mobitela</li> </ul>

Kao što je već pokazano, u pozadini događaja mogu biti vrlo različiti uzroci. Štoviše, u većini slučajeva do određene situacije dovodi kombinacija *nekoliko uzroka*. Usprkos tome, mnogi ljudi smatraju važnim samo jedan aspekt (npr. okrivljuju druge umjesto sebe i obratno).

**Depresivni stil pripisivanja uzroka:**

osoba se osjeća potpuno odgovornom za negativne događaje (npr. pad na ispitu = 'Ja sam glup'). Istovremeno, pozitivne događaje pripisuje sreći ili slučajnosti, drugima, ili pak sumnja u povoljnost događaja ('To može učiniti svatko').



**Nedostatak:** nisko samopouzdanje **I**, ako ode u krajnost, dovodi do nerealne procjene situacija.

**Sumanuti stil pripisivanja uzroka:**

Drugi su odgovorni za negativne događaje (npr. pad na ispitu = 'ispitivač je bio nepravedan'; odbijanje na natječaju za posao = 'nisu me voljeli od početka'). Istovremeno, pozitivne događaje pripisuje isključivo sebi ('Ja sam najbolji').



**Nedostatak:** podizanje samopouzdanja **ALI**, ako ode u krajnost, dovodi do nerealistične procjene situacija. Štoviše, ovakav pogled na svijet može iritirati druge ljude ('žrtveno janje') i dovesti do sukoba.

• • • • • • • • • •

**Što smo naučili:**

*Težiti zdravoj ravnoteži:*



- Uzmimo u obzir što više mogućih uzroka koji su mogli doprinijeti ishodu nekog događaja (npr. Vi osobno, drugi ljudi, okolnosti)
- Pokušajmo biti što realniji u svakodnevnom životu: nije opravdano *uvijek* okrivljavati druge, kao što nije *uvijek* naša greška kada se dogodi nešto loše.
- Najčešće nekoliko faktora dovodi do nekog događaja.



<b>Stil pripisivanja uzroka (molimo da navedete vlastite primjere)</b>			
Primjer	Vi osobno	Drugi ljudi	Okolnosti
<i>Pao sam ispit</i>	<i>Nisam se dobro pripremio</i>	<i>Ispitivač je bio nepravedan</i>	<i>Malo sam spavao</i>
<i>Prijatelj me pozvao na ručak</i>	<i>Puno sam mu pomogao u zadnje vrijeme</i>	<i>Moj prijatelj je velikodušan</i>	<i>Moj prijatelj je jako bogat i može si to priuštiti</i>



## Domaća zadaća i sažetak Trening modula 2 i 7 (Prebrzo zaključivanje I i II)



### Zašto mi ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da mnogi ljudi koji boluju sa psihozom [*ali ne svi!*] donose odluke na temelju premalo informacija.

Ovakav stil donošenja odluka može lako dovesti do pogrešaka. Stoga, treba biti skloniji opreznijem stilu donošenja odluka koji uključuje temeljito razmatranje svih dostupnih informacija.

Mnogi ljudi koji boluju od psihoze [*ali ne svi!*] imaju izmijenjenu percepciju stvarnosti. Skloni su interpretacijama koje bi većina drugih ljudi zanemarila.



### Primjer prebrzog zaključivanja:

Na jednom društvenom događaju, Igor tvrdi da je on budući kralj Njemačke.

Okolnosti: Igor je pronašao figuru kralja s krunom u 'Kinder-jajetu'.

Ali!: On nije 'plave' krvi, monarhija je u Njemačkoj odavno ukinuta; ali povrh svega: Sadržaj 'Kinder-jajeta' ne može se smatrati pouzdanim dokazom!



Donosimo procjene na temelju vrlo složenim informacija iz naše okoline. Često donosimo zaključke bez 100% pouzdanih dokaza.

- **Razlozi/prednosti:** ušteda vremena, osjećaj sigurnosti, dojam odlučnosti i kompetentnosti u očima drugih ('Pogrešna odluka je bolja nego nikakva odluka')
- **Nedostaci:** rizik od donošenja netočnih i opasnih odluka...

Zlatna sredina bi trebala biti između:

- donošenja brzopletnih odluka (rizik: loša, netočna ili opasna odluka)
- pretjerane preciznosti (nedostatak: gubitak vremena)

### Bez 100%-tnih dokaza – ali nema razloga za sumnju

- malen lepršavi objekt na nebu: ptica!
- dim izlazi iz prozora. Vatra? Vjerojatno, kaže se: 'Nema dima bez vatre'

**Ali:** Muškarac mrmlja: je li pijan?

Promotrite ga pažljivo: izlazi li iz kafića ili smrdi po alkoholu?

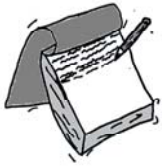
Muškarac možda pati od poremećaja govora nakon moždanog udara, ili ima govornu manu.

→ ne treba donositi brzoplete zaključke (npr. pokazati gađenje)



### Što smo naučili:

- Kada su zaključci važni, bolje je izbjegavati nagle odluke i uzeti u obzir sve važne informacije ('bolje spriječiti nego liječiti').
- Stoga, tražite što je moguće više informacija i razmjenjujte mišljenja s drugima, pogotovo ako su odluke ozbiljne (npr. osjećaj da Vas susjed uhodi -> nemojte odmah napasti tobožnje neprijatelje!).
- Kod nevažnih događaja možete odlučivati brže (npr. biranje vrste jogurta ili kolača, brojeva na listiću lota...).
- Ljudski je griješiti – prihvatite mogućnost da niste uvijek u pravu!



### **Brzoplete odluke/zaključci/procjene koje sam nekoć donio (...i možda požalio)**

*Primjer 1: Nakon školovanja započeo sam trening za prodavatelja osiguranja. Iako sam imao drugačije interese i sposobnosti, roditelji su vršili pritisak. Sada žalim zbog te odluke i napustio sam trening.*

*Primjer 2: Lijepa djevojka me pogledavala u noćnom klubu, mislio sam da želi plesati samnom. No, onda me je ošamarila, izgleda da sam krivo procijenio situaciju.*




## Domaća zadaća i sažetak Trening modula 3 (Mijenjanje uvjerenja)



### Zašto mi ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da mnogi ljudi sa psihozom [*ali ne svi!*] ustraju u svojim uvjerenjima ili mišljenjima o nekom događaju, čak i kad se suoče s proturječnim informacijama.

Ovo može izazvati poteškoće u međuljudskim odnosima i onemogućiti zdrav, realističan pogled na okolinu.



### Primjer krutosti mišljenja:

Lidija reže gume na autu svoje kolegice!

**Okolnosti:** Lidija se osjeća zlostavljano od drugih.

**Ali!:** Iako su neke kolege ružno govorile o Lidiji, ona ih je sve stavila u isti koš i potpuno se uvukla u svoju teoriju zavjere. Zanemarila je da su neke kolege bile pravedne prema njoj.



Ljudi su skloni čvrsto se držati prvih dojmova (npr. predrasude, stav 'prvi dojam = najbolji dojam')

**Razlozi:** lijenost, "potvrдна pristranost" (-> isključivo traženje dokaza u prilog vlastite teorije), nepromišljenost, olakšava snalaženje u složenom svijetu, taština

### Problemi:

- održavaju se pogrešne prosudbe (npr. rasne predrasude)
- dolazi do pogrešnih i pretjeranih generalizacija ("vidio si jednog → vidio si sve")
- nekome se može uskratiti druga prilika, iako ju zaslužuje



### Što smo naučili:

- Ponekad je ishod događaja drugačiji nego što smo očekivali: brzoplete odluke često vode pogrešnim zaključcima.
- Uvijek trebate razmotriti različita objašnjenja/pretpostavke i biti spremni promijeniti neodrživa uvjerenje.
- Tražite što više informacija kako biste provjerili svoje prosudbe.





## Domaća zadaća i sažetak Trening modula 4 i 6 (Suosjećanje...I i II)



### Zašto mi ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da mnogi [*ali ne svi!*] ljudi s psihijatrijskim poteškoćama (posebno psihozom) imaju sljedeće probleme:

- Poteškoće u zamjećivanju i procjenjivanju izraza lica drugih ljudi (npr. tuga, sreća)
- Poteškoće procjenjivanja motiva/budućih postupaka drugih ljudi na osnovi njihovog sadašnjeg ponašanja

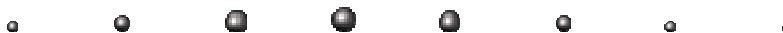


### Primjer pogrešne procjene socijalne situacije:

Kad je Petar otvorio prozor, susjeda je navukla svoje zastore.

Procjena: Ovo je njemu konačan dokaz da su se susjedi urotili protiv njega i da ga pokušavaju otjerati iz kuće.

Ali!: Ovo je mogla biti čista slučajnost ili pak susjeda nije bila odjevena pa nije htjela da ju se gleda.



### Kako problemi s prepoznavanjem emocija drugih potiču pogrešne interpretacije za vrijeme psihoze – primjeri:

Osjećaji tjeskobe i panike sprječavaju objektivnu procjenu drugih ljudi ili situacija:

- Ne vjeruje se prijateljskim riječima podrške.
- Blagonakloni smješak liječnika doživljava se kao podsmijeh.
- Nervozno lice putnika u autobusu pogrešno se tumači kao upozorenje (npr. nadolazeći napad).



Ponekad možemo precijeniti 'govor tijela' drugih ljudi (npr. češkanje nosa = laganje?; prekrižene ruke = arogancija?) ili nepromišljeno zaključiti o nečijim mislima ili namjerama. Često je potrebno upoznati nekoga bolje kako bi donosili točne zaključke. Govor tijela i prvi dojmovi situacija pružaju bitne informacije. Međutim, potrebno je prikupiti više informacija da se dobija puna slika.

### Što nam pomaže u procjeni ponašanja drugih ljudi?

**Primjer:** Osoba je prekrižila ruke.

*Zašto? arogancija, nesigurnost, možda joj je hladno?*

- **prethodno znanje o osobi:** je li inače arogantna ili sramežljiva?
- **okruženje/situacija:** kada osoba prekriži ruke zimi, vjerojatno joj je hladno!
- **samoopažanje:** u kojim prilikama prekrižim ruke? (**Oprez!**)





## Domaća zadaća i sažetak Trening modula 5 (Pamćenje)



### Zašto mi ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da su mnogi ljudi sa psihozom [*ali ne svi!*] sigurniji u lažna sjećanja od ljudi bez psihoze.

Istovremeno, uvjerenost u prava sjećanja (npr. stvari koje su se stvarno dogodile) u psihozi je smanjena.

To može dovesti do poteškoća u razlikovanju pravih od lažnih sjećanja te narušiti zdravo, realistično doživljavanje okoline.



### Primjer lažnih sjećanja:

Hrvoje se sjeća da ga je otela tajna služba.

**Okolnosti:** Hrvoje je primljen na psihijatrijski odjel nakon pogoršanja stanja; zbog straha i zbunjenosti, netočno se sjeća bolničara kao tajnih agenata.



Naša sposobnost pamćenja informacija je ograničena.

**Primjer:** ne možemo se prisjetiti približno 40% detalja priče koju smo čuli prije pola sata.

- **Prednost:** Naš mozak nije preopterećen beskorisnim informacijama. Uglavnom se gube nevažni podaci....*ali*
- **Nedostatak:**... mnoga važna sjećanja također nestaju (sastanci, uspomene s praznika, školsko znanje...)



### Što ometa pohranu informacija u pamćenje?

- **odvlačenje pažnje** prilikom učenja (-> radio, drugi ljudi u sobi, neugodna atmosfera)
- **stres & pritisak**
- **pretjerana konzumacija alkohola!**
- **ometajuće aktivnosti** nakon učenja (npr. gledanje TV-a)



### Kako bolje zapamtiti podatke?

- **ponavljanje & vježbanje;** učenje s **RAZUMIJEVANJEM**
- kod apstraktnih pojmova: pokušajte smisliti primjere ili jednostavne mnemotehnike (npr. formula **a=F/M** → *Mala moja, dajem ti na znanje, sila kroz masa daje ubrzanje*)
- povezujte nove informacije s postojećim znanjem
- **izbjegavajte predugo učenje**
- izbjegavajte (ili konzumirajte u malim količinama) alkohol
- idite na spavanje nakon učenja (bez daljnjih ometanja)
- tijekom učenja uključite više osjetila (npr. slušajte, gledajte, zapišite...)





### **Opresz: U pamćenju se mogu pojaviti lažna sjećanja!**

Primjer: Mnogi ljudi (otprilike 60-80%) tvrde da su lopta ili ručnik bili na ovoj slici. No, ta dva predmeta nisu prikazana.

Naša sjećanja nas mogu zavarati!

### **Nije se sve čega se sjećamo zaista i dogodilo!**

- Naš mozak zamjenjuje i nadopunjuje informacije koje nedostaju sličnim informacijama iz prethodnih, povezanih iskustava (npr. uobičajena scena plaže tijekom praznika). Pridodani su neki 'logično' očekivani predmeti (u ovom primjeru: lopta, ručnik)!
- Prava sjećanja često se od lažnih razlikuju po **živosti**: lažna sjećanja su 'bljeđa' i manje detaljna.

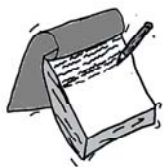


### **Što smo naučili:**

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

**Primjer:** Posvađali ste se s nekim i *maglovito* se sjećate da Vas je ta osoba uvrijedila.

Razmotrite mogućnost da Vas je Vaše sjećanje zavaralo ili da se izmijenilo. Pitajte ljude koji su također bili prisutni.



### **Kada Vas je pamćenje zavaralo?**

*Primjer 1: Sjećam se da me je XY nazvao 'budalom' za vrijeme svađe. Ali nitko tko je bio u blizini ne može to potvrditi. Možda sam to umislio jer sam bio jako uzrujan.*

*Primjer 2: Sjećam se da sam stajao na Eiffelovom tornju kad sam imao 3 godine. No, vjerojatno sam bio premalen da to zapamtim. Izgleda da su mi roditelji ispričali ovu priču toliko puta da mi se sada čini kako se zaista sjećam toga.*




### **Pamćenje [molimo Vas da pronađete vlastite primjere]**

Kako mogu poboljšati svoje pamćenje (može se razlikovati od prethodno navedenih savjeta) i što ometa moje učenje?

*Primjer: tiho slušanje muzike, ugodno okruženje, dobro raspoloženje*




## Domaća zadaća i sažetak Trening modula 8 (Samopoštovanje & Raspoloženje)



### Zašto mi ovo radimo?

Mnogi ljudi sa psihičkim poteškoćama pokazuju iskrivljen način mišljenja koji može doprinijeti razvoju **depresije**.

Takva misaona odstupanja mogu se promijeniti intenzivnim i upornim treningom.

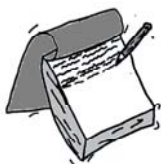


Postoje dokazi o genetskim sklonostima za razvoj depresivnih misli i niskog samopoštovanja. Nadalje, roditelji koji stalno kritiziraju ili zanemaruju, kao i traumatska životna iskustva, mogu pogodovati stvaranju negativne slike o sebi.

**ALI:** Depresija nije neizbježna sudbina!

Struktura depresivnih misli se može promijeniti, npr. kroz psihoterapiju i tzv. kognitivno restrukturiranje. No, ukoliko se kognitivno restrukturiranje ne provodi redovito i kroz duži vremenski period, neće doći do dugotrajne promjene negativne slike o sebi i negativnih misli.

Molimo Vas da napravite neke vježbe za domaću zadaću. Ove vježbe su tek početna točka u terapiji i potrebno ih je raditi redovito.



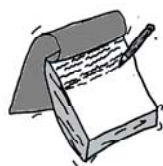
### **Pretjerano generaliziranje (poopćavanje) [molimo Vas da pronađete vlastite primjere]**

Primjer	Depresivna procjena	Pozitivna/konstruktivna procjena
<i>Jednom prilikom nisam znao stranu riječ koju su svi drugi znali.</i>	<i>Ja sam zbilja glup/a.</i>	<i>Znam druge stvari; drugi ljudi bolje poznaju ovu temu jer se inače bave time.</i>



### Što smo naučili:

- Postoji razlika između toga kako ja procjenjujem sebe i kako me procjenjuju drugi!
- Ako se smatram bezvrijednim, ružnim i sl., drugi ne moraju misliti tako.
- Često postoje mnoga mišljenja/procjene/sklonosti. Drugi se možda neće složiti s mojim shvaćanjem inteligencije ili izgleda, itd.



<b>Katastrofično mišljenje [molimo Vas da pronađete vlastite primjere]</b>		
Primjer	Depresivna procjena	Pozitivna/konstruktivna procjena
<i>Prijatelj me nije nazvao u dogovoreno vrijeme.</i>	<i>Više mu nisam drag, ne bi to nikad napravio drugim prijateljima.</i>	<i>Možda mu je nešto iskrsnulo; ponekad i ja nešto zaboravim.</i>

### Savjeti za ublažavanje depresivnog raspoloženja/niskog samopoštovanja (pomaže samo ako se redovito provodi)

- Svaku večer zapišite nekoliko (otprilike 5) pozitivnih događaja koji su se tog dana dogodili, a zatim razmišljajte o njima.
- Recite sebi pred ogledalom: 'Sviđam se samom sebi' ili 'Sviđaš mi se!' [imajte na umu: u početku se možete osjećati malo budalasto!]
- Prihvatite komplimente, zapišite ih i koristite kad Vam je teško.
- Pokušajte se prisjetiti situacija kada ste se osjećali zaista dobro; prisjetite ih se svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo u društvu (npr. gledanje filmova, odlasci u kafić).
- Tjelovježba (barem 20 minuta) – ali ne preintenzivne vježbe – ako je moguće trening izdržljivosti, npr. duga šetnja ili lagano trčanje.
- Slušajte omiljenu glazbu.