



Ćwiczenia samodzielne i streszczenie treningu I (Atrybucje: Obwinianie i Uznanie)



Atrybucje = wnioskowanie o przyczynach zdarzeń

Dlaczego o tym mówimy?

Badania pokazują, że wiele osób z **depresją** [*ale nie wszystkie!*]:

- Ma tendencję do przypisywania sobie winy za niepowodzenia czy też negatywne wydarzenia
- Zwykle przypisują sukces raczej losowi lub zbiegowi okoliczności niż sobie

Może to prowadzić do **niskiego poczucia własnej wartości!**

Badania pokazują, że wiele osób z **urojeniami** [*ale nie wszyscy!*]:

- Ma tendencję to obwiniania innych ludzi za negatywne wydarzenia
- Czasami mają tendencję do myślenia, iż wszystkie wydarzenia są poza ich kontrolą

Szczególnie pierwszy styl wyjaśniania zjawisk może prowadzić do **problemów interpersonalnych!**

• • • • • • • •



Przykład błędnej atrybucji:

Kasia często upada.

Jej przekonanie: jej wujek powoduje upadki wysyłając jej impulsy przez elektrody w głowie.

Co naprawdę się dzieje!: Kasia cierpi na poważne schorzenie neurologiczne (stwardnienie rozsiane).

• • • • • • • •

Często niedostrzegamy, że jedno zdarzenie może mieć wiele przyczyn.

przykład: dobry znajomy nie słucha cię.

Jakie mogą być przyczyny tego wydarzenia?

...po Twojej stronie	<ul style="list-style-type: none"> • Jestem nudziarzem • Coś bełkocę
...po stronie innych	<ul style="list-style-type: none"> • Jest nie miły/a • Może mieć problemy
...sytuacyjne	<ul style="list-style-type: none"> • W tle gra radio • Znajomemu przeszkadza dzwoniący telefon

Jak pokazano, u podłoża jednego wydarzenia mogą leżeć różne przyczyny. Ponadto, w większości przypadków różne czynniki przyczyniają się jednocześnie do powstania danego wydarzenia. Jednak, wielu ludzi ma tendencję do zauważania jedynie jednego



aspektu, jako ważnego (np. Obwinianie innych, podczas gdy samemu również się zawiniło).



Depresyjny styl atrybucji:

Ktoś czuje się całkowicie odpowiedzialny za negatywne wydarzenia. (np. oblany egzamin = "Jestem głupi/a"). równocześnie, pozytywne wydarzenia przypisywane są szczęściu, losowi, zasłudze innych lub też nawet są umniejszane ("każdy tak potrafi").



Wady: niska pewność siebie i kiedy myślenie takie przyjmuje formy ekstremalne daleka od rzeczywistości ocean sytuacji.



Urojeniowy styl atrybucji:

Inni są odpowiedzialni za negatywne wydarzenia, które nas spotykają (np. Oblany egzamin= "egzaminator był niesprawiedliwy"; ktoś nie dostał pracy= "już na wstępie mnie nie lubią. Równocześnie, pozytywne wydarzenia są przypisywane wyłącznie sobie („jestem najlepszy”).



Wady: pewność siebie wzrasta, ALE w ekstremalnych formach, taki sposób myślenia może powodować nierealistyczną ocenę rzeczywistości. Ponadto, takie myślenie o świecie może irytować innych ludzi (postrzegają taką osobę jako "kozła ofiarnego") i prowadzić do konfliktów.



Wnioski:

Staraj się równoważyć racje:

- Staraj się rozważyć możliwe, złożone czynniki, które mogły mieć udział w jakimś konkretnym wydarzeniu (np. ty/inni/okoliczności).
- Staraj się myśleć realistycznie jak to tylko możliwe w życiu codziennym:
Niesprawiedliwie jest zawsze zrzucać winę na innych, tak samo jak nie zawsze naszą winą jest, że coś złego się dzieje.
- Najczęściej różne czynniki przyczyniają się do powstania jakiegoś wydarzenia



Sposób wyjaśniania			
Przykład	Po Twojej stronie	Po stronie innych	Sytuacyjnie
<i>Oblałem egzamin</i>	<i>Byłem nie przygotowany</i>	<i>Profesor był nie fair</i>	<i>Mało spałem</i>
<i>Znajomy zaprosił mnie na obiad</i>	<i>Dużo mu ostatnio pomagałem</i>	<i>Mój znajomy jest hojny</i>	<i>Mojego znajomego stać na to</i>



Ćwiczenia samodzielne i streszczenie treningu 2 & 7 (Przeskok do konkluzji I i II)



Dlaczego się tym zajmujemy?

Badania pokazują, że wiele osób z psychozą [ale nie wszystkie!] podejmuje decyzję na podstawie małej liczby informacji. Ten styl podejmowania decyzji łatwo może prowadzić do błędów. Dlatego, bardziej zrównoważony styl podejmowania decyzji powinien starać się rozważyć wszystkie dostępne informacje.

Wiele osób z psychozą [ale nie wszystkie!] mogą odmiennie spostrzegać rzeczywistość. Interpretują rzeczywistość w sposób, który większość ludzi zlekceważyłoby.



Przykład przekaskiwania do konkluzji:

Podczas imprezy klasowej, Karol twierdził, iż jest następcą tronu Polski.

Kontekst: Karol znalazł figurkę króla w koronie w jajku niespodzianki. ALE!: brak królewskiej krwi, w Polsce od bardzo dawna nie ma monarchii; ale ponad wszystko: Kontekst jajka niespodzianki nie może być postrzegany jako niezbity dowód!



Oceniamy rzeczywistość bazując na bardzo złożonych informacjach ze środowiska. Często wyciągamy wnioski bez 100% pewności.

- **zalety:** oszczędność czasu, daje poczucie bezpieczeństwa, osoba wydaje się zdeterminowana i kompetentna w oczach innych ("zła decyzja jest lepsza od braku decyzji.")
- **wady:** ryzyko podjęcia błędnej i ryzykownej decyzji ...

Rozwiązania dobrze szukać pomiędzy:

- podejmowaniem pochopnych decyzji (ryzyko: błędne lub niebezpieczne decyzje)
- bardzo skrupulatne rozważania przed podjęciem decyzji (wady: strata czasu)

Bez 100% pewności – ale mało powodów do wątpliwości

- małe trzepocące obiekty na niebie: PTAK!
- Dym wydobywający się z okna. Ogień? Prawdopodobnie powiesz, "nie ma dymu bez ognia".

Ale: Mężczyzna bełkocze: czy jest pijany?

Przyjrzyj się bliżej: czy mężczyzna wychodzi z baru czy czuć od niego alkohol?

Mężczyzna może cierpieć na zaburzenia językowe w wyniku udaru, lub mówi nie wyraźnie z innych powodów niż alkohol.

→ Warto nie podejmować pochopnych decyzji (np. okazywanie obrzydzenia)



Ćwiczenia samodzielne i streszczenie Modułu 3 (zmiana przekonań)



Dlaczego się tym zajmujemy?

Badanie pokazuje, że wiele osób [ale nie wszystkie!] z psychozą kurczowo trzymają się ich opinii i przekonań na temat danego wydarzenia, nawet jeśli dostępne są fakty, które mogą przeczyć ich przekonaniu. Taki sposób myślenia może prowadzić do konfliktów interpersonalnych i może utrudniać "zdrowe", realistyczne spojrzenie na rzeczywistość.



Przykład:

Lucja przebiła oponę swojego kolegi!

podłoże: Lucja czuje się nękana.

ALE! rzeczywiście, niektórzy koledzy drwili z Lucji, myślała o wszystkich tak samo i brała ich za osoby z teorii spiskowej. Spostrzegła jednak, że niektórzy są wobec niej fair i nie drwią z niej.



Ludzie mają tendencję do ulegania pierwszemu wrażeniu (np. Myślenie stereotypowe, "pierwsze wrażenie= najlepsze wrażenie).

Powody: lenistwo, preferowanie dowodów potwierdzających nasz pogląd, odrzucanie dowodów przeczących naszemu poglądowi, bezmyślność, duma, uproszczona wizja złożonego świata.

Problemy:

- Fałszywe sądy (np. rasizm) są podtrzymywane
- Może to prowadzić do fałszywego, nadmiernego generalizowania (widzę jedno -> wszystko jest takie)
- Nie dajemy komuś drugiej szansy, na którą może zasługiwać (od razu uważamy kogoś za niemiłego – nie dając szansy na bliższe poznanie)



Zapamiętaj:

- Czasami, wydarzenia są w rzeczywistości inne niż się tego spodziewamy: zbyt pochopne decyzje często prowadzą do błędnych decyzji
- Dlatego dobrze jest, aby rozważać różne hipotezy/wyjaśnienia
- Szukaj jak najwięcej informacji, aby weryfikować swój pogląd lub swoją ocenę.





Ćwiczenia samodzielne i streszczenie 4 & 6 (Empatyzowanie...I i II)



Dlaczego się tym zajmujemy?

Badanie pokazuje, że wiele osób [ale nie wszyscy!] z problemami psychicznymi (szczególnie z psychozą) mają trudności w:

- Trudności w rozpoznawaniu i ocenianiu wyrazu mimicznego innych ludzi (np. smutku, radości)
- Trudności w odgadywaniu intencji i zamiarów innych osób na podstawie ich obecnego zachowania



Przykład nieporozumienia między ludźmi:

Kiedy Mariola otwierała okno, sąsiad zasławał zasłony.

Ocena: Jest to ostateczny dowód dla Pawła, że jego sąsiedzi są w zмовie przeciwko Pawłowi i próbują wyrzucić go z domu.

Ale!: To może być raczej czysty przypadek lub możliwe, że na przykład sąsiad nie chciał być oglądany przez okno – chciał zachować prywatność.



Jak trudności w rozpoznawaniu mogą powodować błędne interpretacje podczas psychozy - przykłady:

Lęk i panika przeszkadza w obiektywnej ocenie sytuacji i innych ludzi:

- Nie daje się wiary słowom zachęty czy uznania ze strony przyjaciół
- Uśmiech zrozumienia ze strony doktora jest spostrzegany jako krzywienie się czy grymas.
- Nerwowy wyraz twarzy osoby dojeżdżającej do pracy może być interpretowany jako ostrzeżenie (np. nadchodzącego ataku, napaści)



Czasami mamy tendencję do przeceniania języka ciała innych osób (np. drapanie nosa= kłamstwo?; skrzyżowane ręce= arogancja?) lub też wnioskujemy zbyt pochopnie o tym co myślą i co zamierzają inne osoby. Często niezbędne jest, aby lepiej poznać daną osobę, aby można odpowiednio, dobrze wnioskować o jej zachowaniu czy intencjach. Język ciała i pierwsze wrażenie to ważne informacje, jednak, należy uzupełniać tę wiedzę o inne informacje aby mieć ogłb całe sytuacji.

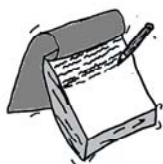
Co pomaga w rozumieniu zachowań innych osób?



Przykład: Osoba krzyżuje ręce.

Dlaczego? Arogancja, niepewność, osoba może być zimna?

- **wcześniejsza wiedza dotycząca osoby:** czy ta osoba ma tendencję do bycia aroganckim czy nieśmiały?
- **środowisko/sytuacja:** gdy ktoś krzyżuje ręce w zimie, powodem może być mróz!
- **samo-observacja:** kiedy ja krzyżuję ręce? (**Uwaga!** nie przekładaj od razu swoich przyzwyczajzeń na inne osoby)
- **ekspresja mimiczna:** czy osoba wygląda na rozgniewaną lub raczej przyjazną itd.?



Zapamiętaj:

- Pewne wnioski możemy wyciągać jedynie w stosunku do osób, które dobrze znamy lub jeśli obserwowaliśmy ją uważnie.
- Mimika i gesty są ważnymi wskazówkami zachowania ludzi, ale często łatwo można je błędnie interpretować.
- Kiedy oceniamy złożone sytuacje, bardzo ważne jest aby brać pod uwagę wszystkie dostępne informacje.
- Im więcej informacji i faktów rozważymy przed podjęciem decyzji, tym bardziej prawdopodobne, że podejmiemy właściwą decyzję.

sytuacja/język ciała, które błędnie interpretowałem
<i>Przykład 1: wczoraj, ludzie szeptali za moimi plecami. Odniosłem to do siebie i myślałem, że mówią o mnie, ale pewnie nie było to o mnie.</i>
<i>Przykład 2: zawsze myślałem, że sąsiad ma dziwny chód, bo jest mało pewien siebie; dowiedziałem się jednak, że ma problemy z kręgosłupem.</i>
<i>Przykład 3: Karolina zawsze wygląda na szczęśliwą; w ostatnim tygodniu zauważyłam, że czuje się bardzo źle, ale próbuje to ukryć.</i>



Ćwiczenia samodzielne i streszczenie modułu 5 (Pamięć)



Dlaczego się tym zajmujemy?

Badania pokazują, że wiele osób z psychozą [ale nie wszyscy!] są bardziej pewni błędnych wspomnień niż osoby bez psychozy. Jednocześnie osoby z psychozą są mniej pewni, co do rzeczywistych wydarzeń.

Może to prowadzić do problemów z rozróżnianiem tego, co wydarzyło się naprawdę od tego, co nam się wydaje i może przeszkadzać w zdrowym, realistycznym spostrzeganiu rzeczywistości.



Przykład dla fałszywych wspomnień:

Hubert przypomina sobie, że został porwany przez tajne służby.

Podłoże: Hubert został skierowany do szpitala psychiatrycznego po nawrocie choroby; z powodu dużego lęku i zmieszania, błędnie rozpoznał lekarzy jako tajnych agentów.

Nasze zdolności zapamiętywania informacji są ograniczone.

przykład: Mamy trudności z przypomnieniem około 40% szczegółów jakiejś historii, którą słyszeliśmy pół godziny temu.

- **Zalety:** Nasz mózg nie jest przeładowany nadmiarem informacji. Najczęściej, większość niepotrzebnych informacji jest zapomniana...ale
- **wady:**... wiele ważnych informacji jest również wymazywana z pamięci (spotkania, wspomnienia z wakacji, szkolna wiedza...)



Co przeszkadza w zapamiętywaniu informacji?

- **Dystraktory** podczas nauki (-> słuchanie radia, inne osoby w pokoju, nieprzyjemna atmosfera)
- **Stres i presja**
- **Nadmierne spożycie alkoholu!**
- **Aktywności** po zakończeniu nauki (np. Oglądanie TV)



Jak mogę lepiej zapamiętywać?

- **powtarzanie i nauka ze zrozumieniem; ZROZUM temat**
- używaj różnych technik, które Ci pomagają np. skojarzenia
- combine information with existing knowledge





Uwaga: błędne wspomnienia mogą wdzierać się do naszej pamięci!!!

Przykład: Wiele osób (średnio 60-80%) mówi, że przypomina sobie, iż na obrazku jest piłka i ręcznik. Rzeczywiście nie ma tych dwóch rzeczy. Nasza pamięć może nas zawodzić!



Nie wszystko co sobie przypominamy rzeczywiście się wydarzyło!

- Nasz mózg często zastępuje informacje i dodaje informacje, które wydaje się, że powinny się wydarzyć (np. jak wygląda typowa scena z plaży). Niektóre elementy są dodane na zasadzie logiki – to powinno tam być (jak w przykładzie: ręcznik i piłka), choć nie zawsze tak było rzeczywiście!
- Prawdziwe wspomnienia można często rozróżnić od fałszywych ich **wyrazistością**: fałszywe wspomnienia są często blade, niewyraźne i zawierają mniej szczegółów.

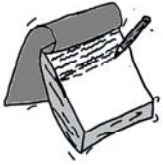


Zapamiętaj:

- Pamięć może nas zawodzić!
- Szczególnie przy ważnych wydarzeniach (bycie świadkiem, zeznania itp.), pamiętaj: Jeśli nie możesz sobie wyraźnie przypomnieć szczegółów wydarzenia:
- Nie bądź zbyt pewien, że twoje wspomnienie jest prawdziwe!
- Poszukaj dodatkowych informacji (np. Świadków, którzy pomogą Ci zdecydować)

Przykład: pokłóciłeś się z kimś i pamiętasz, choć *niewyraźnie*, że ta osoba obraziła Cię.

Zastanów się czy pamięć cię nie zawodzi lub czy to wspomnienie nie może być zniekształcone. Również, zapytaj innych osób, które były przy tej kłótni.



Pamięć [znajdź proszę, swoje własne przykłady]

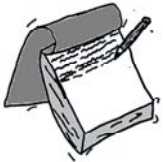
Co mogę zrobić aby lepiej zapamiętywać (może się różnić od podanego niżej przykładu) oraz co przeszkadza mi się uczyć?

przykład: słuchanie cicho muzyki, komfortowe otoczenie, musze czuć, że to czego się uczę sprawia mi przyjemność

Kiedy Twoja pamięć zawiodła cię?

Przykład 1: Przypomniałem sobie, że XY nazwał mnie "głupkiem" podczas dyskusji. Ale inne osoby nie potwierdziły tego, myślę, że wyobraziłem to sobie ponieważ byłem smutny, przygnębiony.

Przykład 2: Przypominam sobie, jak będąc w Krakowie podziwiałem Wawel mając 3 lata. Jednak, chyba byłem zbyt młody aby to pamiętać i wzięło się to u mnie z tego, iż rodzice wielokrotnie opowiadali mi tę sytuację.





Ćwiczenia samodzielne i streszczenie modułu 8 (samoocena i nastrój)



Dlaczego się tym zajmujemy?

Wiele osób z trudnościami psychicznymi ujawnia zniekształcony sposób myślenia, który może **powodować depresję**.

Tak zniekształcony sposób myślenia można zmieniać poprzez intensywny i ciągły trening.



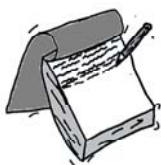
Dowody pokazują istnienie podatności genetycznej do depresji czy obniżonego poczucia wartości. Ponadto, krytykujący i odrzucający rodzice i różne traumatyczne wydarzenia mogą powodować negatywny obraz samego siebie.

ALE: Depresja nie jest nieodwracalnym fatum!!

Depresyjny sposób myślenia może być zmieniony, np. w trakcie psychoterapii czy też tzw. restrukturyzacji poznawczej.

Jednak, jeżeli praca nad zmianą zniekształconego sposobu myślenia nie będzie prowadzona w sposób regularny i przez dłuższy czas, zmiana negatywnego obrazu siebie i negatywnych myśli nie zajdzie.

Wykonaj poniższe ćwiczenie samodzielnie. To ćwiczenie jest jedynie wstępem, pierwszym krokiem do dalszej pracy, którą możesz kontynuować.



Nadmierna generalizacja [podaj proszę swoje własne przykłady]

Przykład	Ocena depresyjna	Pomocna ocena
<i>Kiedyś, nie wiedziałem co znaczy jakieś angielskie słowo, które wszyscy inni znali.</i>	<i>Jestem na prawdę głupi/a.</i>	<i>Znam się na innych rzeczach inni są obyci w danym temacie ponieważ, cały czas się nim zajmują.</i>



zapamiętaj:

- Czym innym jest to jak ja oceniam siebie, a czym innym jak inni mnie oceniają!
- Kiedy ja np. oceniam siebie jako bezwartościowego, brzydkiego itp., inni niekoniecznie będą podzielać mój punkt widzenia!
- Istnieje wiele opinii/sądów/preferencji. Inne osoby mogą się nie zgadzać z moim rozumieniem inteligencji czy wyglądu, itp.



Katastrofizacja [podaj proszę swoje własne przykłady]		
Przykład	Ocena depresyjna	Pomocna ocena
<i>Przyjaciel nie zadzwonił, a umawialiśmy się na telefon.</i>	<i>Już mnie nie lubi, nie postąpił by tak z innymi swoimi przyjaciółmi.</i>	<i>Może coś ważnego mu wypadło; czasami I mi się zdarza o czymś zapomnieć.</i>

Wskazówki pomagające radzić sobie z nastrojem depresyjnym I niską samooceną (działają, kiedy wykonujemy je regularnie)

- Każdego wieczoru, zanotuj kilka rzeczy (ok. 5), które były pozytywne w trakcie dnia. Następnie, pomyśl o nich raz jeszcze – spróbuj przeżyć ponownie.
- Stojąc naprzeciw lustra powiedz: "lubię siebie" albo "lubię cię" [pamiętaj: to ćwiczenie na początku może być trudne I wydawać się nie pomocne, spróbuj jednak wykonać je kilkakrotnie!]
- Akceptuj komplementy i zapisuj je. Używaj ich wtedy, kiedy będziesz czuł się źle.
- Próbuj przypominać sobie sytuacje, w których czułeś się na prawdę dobrze, próbuj przypomnieć je sobie wszystkimi zmysłami (wzrokowo, poczuj, posmakuj...), może spróbuj skorzystać z albumu zdjęć.
- Rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność – szczególnie z innymi osobami (np. oglądanie filmów, pójście do kawiarni)
- Ćwicz (co najmniej 20 minut) – ale nie przesadzaj – jeśli możesz ćwicz wytrzymałość, długi spacer czy też bieg (ale tyle, żeby się zbyt nie przemęczać)
- Słuchaj swojej ulubionej muzyki.