

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za mejno osebno motnjo (B-MKT)

05/14

© Moritz, Schilling, Köther, Jelinek & Zdravec
www.uke.de/borderline

Metakognitivni trening (MKT)

???

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognicija →

„mišljenje o mišljenju“

B-MKT

Metakognitivni trening za mejno osebno motnjo (B-MKT) je terapevtski program, usmerjen na mišljenje.

S treningom naj bi...

- pridobili znanje o miselnih izkrivljanjih
- ozavestili tipična miselna izkrivljanja in jih spremenili

Miselno izkrivljanje: neustrezen način sprejemanja in predelovanja informacij o svetu, ki lahko prispeva k razvoju ali vzdrževanju psihičnih problemov (npr. pripisovanje krivde vedno samo sebi).

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

V avtobusu pozabite pokazati vozovnico. Voznik avtobusa vas pokliče k sebi.

Kakšne so možne misli, ki vodijo do različnih odzivov?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

V avtobusu pozabite pokazati vozovnico. Voznik avtobusa vas pokliče k sebi.

Možne misli

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

V avtobusu pozabite pokazati vozovnico. Voznik avtobusa vas pokliče k sebi.

Možne misli

„Kaj je narobe s tem tipom, da me spravi v zadrego pred vsemi ljudmi?! Tega ne bom dopustil!“

„No ja, voznik deluje malo živčen, ampak verjetno mora to narediti dvajsetkrat na dan.“

„Kako mučno! Zdaj si vsi mislijo, da nimam denarja in da sem se hotel voziti na črno.“

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

V avtobusu pozabite pokazati vozovnico. Voznik avtobusa vas pokliče k sebi.

Možne misli

„Kaj je narobe s tem tipom, da me spravi v zadrego pred vsemi ljudmi?! Tega ne bom dopustil!“

„No ja, voznik deluje malo živčen, ampak verjetno mora to narediti dvajsetkrat na dan.“

„Kako mučno! Zdaj si vsi mislijo, da nimam denarja in da sem se hotel voziti na črno.“

Kakšni so možni občutki, ki se pojavijo ob takih mislih?

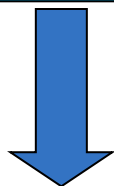
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

V avtobusu pozabite pokazati vozovnico. Voznik avtobusa vas pokliče k sebi.

Možne misli

„Kaj je narobe s tem tipom, da me spravi v zadrego pred vsemi ljudmi?! Tega ne bom dopustil!“



jeza

„No ja, voznik deluje malo živčen, ampak verjetno mora to narediti dvajsetkrat na dan.“

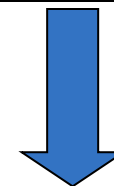


Možni občutki



umirjenost

„Kako mučno! Zdaj si vsi mislijo, da nimam denarja in da sem se hotel voziti na črno.“



sram

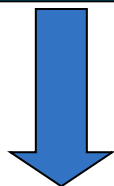
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

V avtobusu pozabite pokazati vozovnico. Voznik avtobusa vas pokliče k sebi.

Možne misli

„Kaj je narobe s tem tipom, da me spravi v zadrego pred vsemi ljudmi?! Tega ne bom dopustil!“



jeza

„No ja, voznik deluje malo živčen, ampak verjetno mora to narediti dvajsetkrat na dan.“

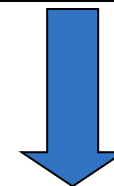


Možni občutki



umirjenost

„Kako mučno! Zdaj si vsi mislijo, da nimam denarja in da sem se hotel voziti na črno.“



sram

Do kakšnih možnih vedenj lahko to pripelje?

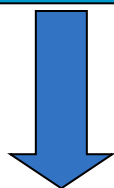
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

V avtobusu pozabite pokazati vozovnico. Voznik avtobusa vas pokliče k sebi.

Možne misli

„Kaj je narobe s tem tipom, da me spravi v zadrego pred vsemi ljudmi?! Tega ne bom dopustil!“



jeza

Se prepiram,
pritožujem in žalim

„No ja, voznik deluje malo živčen, ampak verjetno mora to narediti dvajsetkrat na dan.“



Možni občutki



umirjenost

Sem miren, grem do
voznika

„Kako mučno! Zdaj si vsi mislijo, da nimam denarja in da sem se hotel voziti na črno.“



sram

Hitro grem do
voznika, nikogar ne
pogledam

Dobrodošli na

Vsebina treninga: Razpoloženje

Kako se izražava depresija?

???



Kako se izraža depresija?

1. Žalost, potrtoost
 2. Brezvoljnost, pomanjkanje energije
 3. Nizka samopodoba, strah pred zavrnitvijo
 4. Strahovi (npr. pred prihodnostjo)
 5. Motnje spanja, bolečine
 6. Kognitivne motnje (slaba koncentracija in spomin)
- ...

Tak sem bil rojen... ... ali sem tak postal?



Ali je vnaprej določeno, ali smo veseli ali žalostni ljudje?

???

Tak sem bil rojen... ... ali sem tak postal?



Ali je vnaprej določeno, ali smo veseli ali žalostni ljudje?

Narava: Obstaja nekaj dokazov o nagnjenosti za razvoj depresivnih misli in nizkega samospoštovanja

Tak sem bil rojen... ... ali sem tak postal?



Ali je vnaprej določeno, ali smo veseli ali žalostni ljudje?

Narava: Obstaja nekaj dokazov o nagnjenosti za razvoj depresivnih misli in nizkega samospoštovanja

Okolje: Kritična/neljubeča vzgoja in negativni življenjski dogodki lahko ustvarijo negativno samopodobo

Tak sem bil rojen... ... ali sem tak postal?



Ali je vnaprej določeno, ali smo veseli ali žalostni ljudje?

Narava: Obstaja nekaj dokazov o nagnjenosti za razvoj depresivnih misli in nizkega samospoštovanja

Okolje: Kritična/neljubeča vzgoja in negativni življenjski dogodki lahko ustvarijo negativno samopodobo

Toda!: Depresivni način razmišljanja je možno spremeniti.
Depresija ni neizbežna usoda!

Kakšne so možnosti zdravljenja pri depresiji?

???

Kakšne so možnosti zdravljenja pri depresiji?

- **Psihoterapija:** npr. kognitivno vedenjska psihoterapija, učinek je **dolgoročen**.



Kakšne so možnosti zdravljenja pri depresiji?

- **Psihoterapija:** npr. kognitivno vedenjska psihoterapija, učinek je **dolgoročen**.
- **Zdravila (antidepresivi):** primerni za hudo depresijo ali kot podpora psihoterapiji, pomagajo le, dokler se jih jemlje.



Kaj vse to pomeni?

Pri veliko ljudeh s psihičnimi težavami se kažejo miselna izkrivljanja, ki lahko sprožijo depresivno razpoloženje.

Cilj današnjega modula je, da ozavestite depresivne misli in da dobite nasvete (ali jih prikličete v spomin), kaj lahko naredite za izboljšanje depresivnega razpoloženja!

Kakšni so tipični depresivni vzorci razmišljanja?



1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj koristen? (vendar brez olepševanja)

Dogodek/zaznava	Pretirana posplošitev Konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko, ne razumete vsebine neke knjige.	„Sem neumen!“ ???
Padli ste na izpitu.	
Med pogovorom vas kritizirajo.	

1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj koristen? (vendar brez olupševanja)

Dogodek/zaznava	Pretirana posplošitev Konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko, ne razumete vsebine neke knjige.	„Sem neumen!“ „Tudi drugi naredijo take napake!“, „Me ta knjiga sploh zanima?“
Padli ste na izpitu.	
Med pogovorom vas kritizirajo.	

1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj koristen? (vendar brez olupševanja)

Dogodek/zaznava	Pretirana posplošitev Konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko, ne razumete vsebine neke knjige.	„Sem neumen!“ „Tudi drugi naredijo take napake!“, „Me ta knjiga sploh zanima?“
Padli ste na izpitu.	„Zguba sem!“ ???
Med pogovorom vas kritizirajo.	

1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj koristen? (vendar brez olepševanja)

Dogodek/zaznava	Pretirana posplošitev Konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko, ne razumete vsebine neke knjige.	„Sem neumen!“ „Tudi drugi naredijo take napake!“, „Me ta knjiga sploh zanima?“
Padli ste na izpitu.	„Zguba sem!“ „Za drugič se bom bolje pripravil.“
Med pogovorom vas kritizirajo.	

1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj koristen? (vendar brez olupševanja)

Dogodek/zaznava	Pretirana posplošitev Konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko, ne razumete vsebine neke knjige.	„Sem neumen!“ „Tudi drugi naredijo take napake!“, „Me ta knjiga sploh zanima?“
Padli ste na izpitu.	„Zguba sem!“ „Za drugič se bom bolje pripravil.“
Med pogovorom vas kritizirajo.	„Sem ničvreden!“ ???

1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj koristen? (vendar brez olepševanja)

Dogodek/zaznava	Pretirana posplošitev Konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko, ne razumete vsebine neke knjige.	„Sem neumen!“ „Tudi drugi naredijo take napake!“, „Me ta knjiga sploh zanima?“
Padli ste na izpitu.	„Zguba sem!“ „Za drugič se bom bolje pripravil.“
Med pogovorom vas kritizirajo.	„Sem ničvreden!“ „Morda imajo prav, se morda lahko iz tega kaj naučim?“

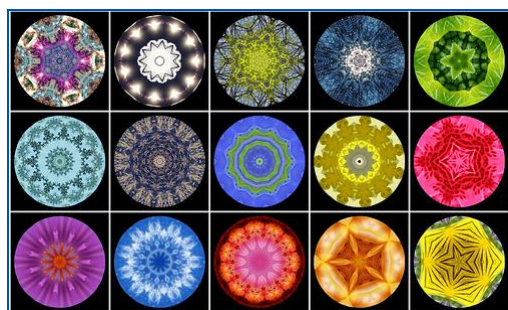
1. Pretirano posploševanje

Kakšen pristop bi bil bolj koristen? (vendar brez olepševanja)

Dogodek/zaznava	Pretirana posplošitev Konstruktivno razmišljanje
Napačno ste uporabili neko tujko, ne razumete vsebine neke knjige.	„Sem neumen!“ „Tudi drugi naredijo take napake!“, „Me ta knjiga sploh zanima?“
Padli ste na izpitu.	„Zguba sem!“ „Za drugič se bom bolje pripravil.“
Med pogovorom vas kritizirajo.	„Sem ničvreden!“ „Morda imajo prav, se morda lahko iz tega kaj naučim?“

Dovolite si napake!: Vsak kdaj naredi napako. Če kdaj pa kdaj zmedeno govorite, to še ne omeni, da se sploh ne znate izražati.

Namesto tega: Ne posplošite iz ene napake na celoto!



Vsak človek je kompleksen in je sestavljen – tako kot mozaik – iz veliko delcev.

Vsi imamo svetle in temne dele!

Obstaja veliko različnih načinov, kako gledamo na človeške lastnosti:

Kaj je privlačnost?

Kaj je uspeh?

Namesto tega: Ne posplošite iz ene napake na celoto!



Vsak človek je kompleksen in je sestavljen – tako kot mozaik – iz veliko delcev.

Vsi imamo svetle in temne dele!

Obstaja veliko različnih načinov, kako gledamo na človeške lastnosti:

Kaj je privlačnost? Notranja ali zunanja lepota, popolno telo?

Kaj je uspeh? Kariera, veliko prijateljev, zadovoljstvo s sabo in svojim življenjem?

2. Selektivno zaznavanje

(Iskanje dlake v jajcu)

Dogodek	Selektiven pristop	Alternativen pristop
Dober prijatelj ne pride na vašo rojstnodnevno zabavo.	„Nisem popularen“	???
Ljudje stojijo v skupini in se smeji. Gledajo v vašo smer.	„Meni se smeji!“	???



2. Selektivno zaznavanje

(Iskanje dlake v jajcu)

Dogodek	Selektiven pristop	Alternativen pristop
Dober prijatelj ne pride na vašo rojstnodnevno zabavo.	„Nisem popularen“	Dobra zabava, prišli so drugi prijatelji in njim je bila zabava všeč
Ljudje stojijo v skupini in se smeji. Gledajo v vašo smer.	„Meni se smeji!“	???



2. Selektivno zaznavanje

(Iskanje dlake v jajcu)

Dogodek	Selektiven pristop	Alternativen pristop
Dober prijatelj ne pride na vašo rojstnodnevno zabavo.	„Nisem popularen“	Dobra zabava, prišli so drugi prijatelji in njim je bila zabava všeč
Ljudje stojijo v skupini in se smeji. Gledajo v vašo smer.	„Meni se smeji!“	Čisto po naključju gledajo v mojo smer ali pa so me s kom zamenjali



2. Selektivno zaznavanje

(Iskanje dlake v jajcu)

Dogodek	Selektiven pristop	Alternativen pristop
Dober prijatelj ne pride na vašo rojstnodnevno zabavo.	„Nisem popularen“	Dobra zabava, prišli so drugi prijatelji in njim je bila zabava všeč
Ljudje stojijo v skupini in se smeji. Gledajo v vašo smer.	„Meni se smeji!“	Čisto po naključju gledajo v mojo smer ali pa so me s kom zamenjali

Previdno!: Ne razlagajte si preveč na podlagi vedenja drugih!
V isti situaciji je možno veliko različnih razlag.

3. Branje negativnih misli

???

3. Branje negativnih misli

Situacija: Medtem ko na timskem sestanku predstavljate svoje ideje, dve sodelavki ves šepetata med seboj.

Branje negativnih misli:

???

3. Branje negativnih misli

Situacija: Medtem ko na timskem sestanku predstavljate svoje ideje, dve sodelavki ves šepetata med seboj.

Branje negativnih misli:

„Mene opravljata – moje ideje so slabe!“

Kakšne posledice ima „branje misli“:

???

3. Branje negativnih misli

Situacija: Medtem ko na timskem sestanku predstavljate svoje ideje, dve sodelavki ves šepetata med seboj.

Branje negativnih misli:

„Mene opravljata – moje ideje so slabe!“

Kakšne posledice ima „branje misli“:

Počutite se zelo slabo in ste negotovi, zaupanje vase pade. Na naslednjem timskem sestanku verjetno ne boste predstavili nobene svoje ideje.

3. Branje negativnih misli

Situacija: Medtem ko na timskem sestanku predstavljate svoje ideje, dve sodelavki ves šepetata med seboj.

Branje negativnih misli:

„Mene opravljata – moje ideje so slabe!“

Upravičeno?

3. Branje negativnih misli

Situacija: Medtem ko na timskem sestanku predstavljate svoje ideje, dve sodelavki ves šepetata med seboj.

Branje negativnih misli:

„Mene opravljata – moje ideje so slabe!“



Upravičeno? - NE!

Torej: Kaj si lahko mislim namesto tega?

3. Branje negativnih misli

Kaj si lahko mislim namesto tega?

???

3. Branje negativnih misli

Kaj si lahko mislim namesto tega?

„Drugi ljudje so mi prisluhnili, nekateri so me tudi prijazno gledali in pritrdilno kimali. Ti dve sodelavki se ves čas pogovarjata med seboj. Poleg tega sploh ne morem vedeti, o čem se pogovarjata. Morda sta veseli, da jima ni treba biti na mojem mestu.“

3. Branje negativnih misli

Kaj si lahko mislim namesto tega?

„Drugi ljudje so mi prisluhnili, nekateri so me tudi prijazno gledali in pritrdilno kimali. Ti dve sodelavki se ves čas pogovarjata med seboj. Poleg tega sploh ne morem vedeti, o čem se pogovarjata. Morda sta veseli, da jima ni treba biti na mojem mestu.“

Kakšne posledice imajo te misli?

3. Branje negativnih misli

Kaj si lahko mislim namesto tega?

„Drugi ljudje so mi prisluhnilo, nekateri so me tudi prijazno gledali in pritrdilno kimali. Ti dve sodelavki se ves čas pogovarjata med seboj. Poleg tega sploh ne morem vedeti, o čem se pogovarjata. Morda sta veseli, da jima ni treba biti na mojem mestu.“

Kakšne posledice imajo te misli?

Svojih sposobnosti ne presojam več glede na vedenje drugih ljudi. Zadovoljen sem s svojim prispevkom in tudi v prihodnosti predstavim kakšno idejo.

3. Branje negativnih misli

So kakšne situacije, v katerih ste brali negativne misli drugih?

Kakšne so še druge možne razlage?

3. Branje negativnih misli

„Branje negativnih misli“: Ne mislite, da vašo lastno negativno samopodobo avtomatsko enako vidijo tudi drugi!

Ko se sam sebi zdim nevreden, grd itd., še zdaleč ni nujno, da me tako vidijo tudi drugi.



Ali nam je v pomoč, če skušamo brati misli drugih?

Korist? Nevarnost?

3. Branje negativnih misli

„Branje negativnih misli“: Ne mislite, da vašo lastno negativno samopodobo avtomatsko enako vidijo tudi drugi!

Ko se sam sebi zdim nevreden, grd itd., še zdaleč ni nujno, da me tako vidijo tudi drugi.



Ali nam je v pomoč, če skušamo brati misli drugih?

Korist? Nevarnost?

- Če bi pravilno dojemali, bi lahko glede na to prilagodili svoje vedenje (npr. da se držimo stran od „sovražnikov“)...
- Če pa bi napačno dojemali, bi si naredili samo nepotrebne skrbi...

3. Branje negativnih misli

„Branje negativnih misli“: Ne mislite, da vašo lastno negativno samopodobo avtomatsko enako vidijo tudi drugi!

Ko se sam sebi zdim nevreden, grd itd., še zdaleč ni nujno, da me tako vidijo tudi drugi.



Ali nam je v pomoč, če skušamo brati misli drugih?

- Če bi pravilno dojemali... t? Nevarnost?
prilagodili svoj... (npr. da se držimo...
stran... (MIKOV“)...
- Če pa bi napačno dojemali, bi si naredili samo nepotrebne skrbi...

Malo verjetno!

4. Primerjava z drugimi

Neprestano se primerjamo z drugimi. Gre bolj za to, glede česa ali s kom se primerjamo!



4. Primerjava z drugimi

Neprestano se primerjamo z drugimi. Gre bolj za to, glede česa ali s kom se primerjamo!

Če se pri primerjanju vedno slabo odrežemo, ker ne dosežemo ideala ali pa je primerjava nepravilna, potem to škodi samospoštovanju.



Primeri za nepravilno primerjavo?

???

Primeri za nepravilno primerjavo?

- Mlado dekle primerja svoj izgled s top modeli v časopisih (profesionalno ličenje, obdelava slike itd.)

Primeri za nepravično primerjavo?

- Mlado dekle primerja svoj izgled s top modeli v časopisih (profesionalno ličenje, obdelava slike itd.)

Video: Nepravična primerjava



Primeri za nepravilno primerjavo?

- Mlado dekle primerja svoj izgled s top modeli v časopisih (profesionalno ličenje, obdelava slike itd.)
- Mlad zaposleni primerja svoje sposobnosti z ustanoviteljem podjetja (več izkušenj pri delu, lahko tudi različna izobrazba itd.)

Primeri za nepravično primerjavo?

- Mlado dekle primerja svoj izgled s top modeli v časopisih (profesionalno ličenje, obdelava slike itd.)
- Mlad zaposleni primerja svoje sposobnosti z ustanoviteljem podjetja (več izkušenj pri delu, lahko tudi različna izobrazba itd.)
- Šolar trpi, ker je njegov najboljši prijatelj dober pri naravoslovnih predmetih in spregleda ali se mu zdi nepomembno, da je sam dober pri čem drugem (npr. pri športu ali slovenščini)

Primeri za nepravilno primerjavo?

- Mlado dekle primerja svoj izgled s top modeli v časopisih (profesionalno ličenje, obdelava slike itd.)
- Mlad zaposleni primerja svoje sposobnosti z ustanoviteljem podjetja (več izkušenj pri delu, lahko tudi različna izobrazba itd.)
- Šolar trpi, ker je njegov najboljši prijatelj dober pri naravoslovnih predmetih in spregleda ali se mu zdi nepomembno, da je sam dober pri čem drugem (npr. pri športu ali slovenščini)

Poleg tega: V oceno navidez „popolnih biografij“ vključite vsa področja življenja!

„Popolno življenje...?“

Poznate osebe na fotografijah?

Kaj ima teh pet oseb skupnega?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

„Popolno življenje...?“

Poznate osebe na fotografijah?

Kaj ima teh pet oseb skupnega?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... slavni, bogati, dobro izgledajo, uspešni?

„Popolno življenje...?“

Poznate osebe na fotografijah?

Kaj ima teh pet oseb skupnega?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... slavni, bogati, dobro izgledajo, uspešni?

Drži, toda: Vsi so imeli/imajo psihične težave.

„Popolno življenje...?“



Robbie Williams je postal slaven kot član skupine „Take That“, ki pa jo je moral zaradi težav z drogo zapustiti. Zatem si je ustvaril uspešno kariero kot pevec. Februarja 2007 je bil zaradi odvisnosti od tablet in depresije sprejet v psihiatrično kliniko.



Catherine Zeta-Jones, z oskarjem nagrajena igralka, je bila po težki življenjski situaciji leta 2011 zaradi bipolarnе motnje obravnavana v psihiatrični bolnišnici.



Komik in igralec Jim Carrey je bil dolgo časa depresiven. Najprej so mu antidepresivi pomagali prebroditi najhujše trenutke, zdaj pa jih je opustil in si proti depresiji pomaga z drugimi strategijami (npr. uravnotežena prehrana, psihoterapija).



Ameriški igralec in dobitnik oskarja Robert de Niro, je bil v preteklosti tako plašen, da mu je v stikih z ljudmi močno bilo srce in so se mu potile roke. Danes je eden najboljših igralcev na svetu.



Britanski nogometni igralec David Beckham ima obsesivno-kompulzivno motnjo. Zelo težko prenese, če zadeve v njegovi okolici niso urejene oziroma niso simetrično postavljene. V intervjuju je povedal, da zelo trpi, saj njegove težave vodijo k veliki izgubi časa in medosebnim konfliktom.

Kritično razmislite o vzornikih



→ Zaradi nepravične primerjave z navidez „popolnimi“ ljudmi trpi samospoštovanje.

→ Kritično se vprašajte o „lesku“.

npr. Kaj vse dela ta oseba za svoj izgled? Kaj bi ta oseba morda zavidala vam?

Kaj je sploh popolnost?



- *Poznate popolno osebo?*

Kaj je sploh popolnost?



- *Poznate popolno osebo?*
 - Papež, nemška kanclerka, predsednik Amerike?

Kaj je sploh popolnost?



- *Poznate popolno osebo?*
 - Papež, nemška kanclerka, predsednik Amerike?
 - Vsak ima šibke točke in tudi napake. Osebe, ki popolno govorijo ali izgledajo, so deloma tudi dolgočasne in lahko odbijajo druge ljudi.

Kaj je sploh popolnost?



- *Poznate popolno osebo?*
 - Papež, nemška kanclerka, predsednik Amerike?
 - Vsak ima šibke točke in tudi napake. Osebe, ki popolno govorijo ali izgledajo, so deloma tudi dolgočasne in lahko odbijajo druge ljudi.
- *Ne postavite si nobenih absolutnih zahtev:*
 - „Vedno moram dobro izgledati!“
 - „Vedno moram izpasti pameten!“
 - „Svoje delo moram popolno opraviti!“

Kaj je sploh popolnost?



- *Poznate popolno osebo?*
 - Papež, nemška kanclerka, predsednik Amerike?
 - Vsak ima šibke točke in tudi napake. Osebe, ki popolno govorijo ali izgledajo, so deloma tudi dolgočasne in lahko odbijajo druge ljudi.
- *Ne postavite si nobenih absolutnih zahtev:*
 - „Vedno moram dobro izgledati!“
 - „Vedno moram izpasti pameten!“
 - „Svoje delo moram popolno opraviti!“
- *„Ne smem narediti nobene napake!“*
 - Tudi pri monotonem delu je delež napak v višini 5 % normalen. Motiti se je človeško!

Kaj je sploh popolnost?



- Nobena resna znanstvena raziskava ne išče 100% znanja.
 - Pri 95% verjetnosti govorijo raziskovalci o pomembnosti izsledkov in ti izsledki veljajo za pravilne – vendar nikakor niso nespremenljiva dejstva.

Kaj je sploh popolnost?



- Nobena resna znanstvena raziskava ne išče 100% znanja.
 - Pri 95% verjetnosti govorijo raziskovalci o pomembnosti izsledkov in ti izsledki veljajo za pravilne – vendar nikakor niso nespremenljiva dejstva.
- Stremenje k popolnosti lahko naredi človeka nesrečnega in prestrašenega.
 - Tako ima veliko koncertnih glasbenikov, od katerih se pričakuje popolnost, anksiozne motnje – ker jih skrbi, da se ne bodo izkazali.

Kaj naj naredimo? Zamenjajmo zorni kot!

- Skušajte pretirane zahteve do sebe zmanjšati in lastna pričakovanja bolj pravično zastaviti.
- Pri tem vam je lahko v pomoč to, da se opazujete z vidika neke druge osebe. Tako je lažje bolj realistično oceniti lastna dejanja.

Bi drugi osebi „izrekli enako obsodbo“?

Lastni primeri???

Kaj bi bile „pravične“ zahteve?

Namigi za dvig samospoštovanja in razpoloženja I

???

Namigi za dvig samospoštovanja in razpoloženja I

- Vsak večer na kratko zapišite nekaj stvari (do 5), ki so vam dobro uspele. Preletite jih v mislih.



Namigi za dvig samospoštovanja in razpoloženja I

- Vsak večer na kratko zapišite nekaj stvari (do 5), ki so vam dobro uspele. Preletite jih v mislih.
- Zapomnite si pohvale in jih na kratko zapišite, da jih boste v stiski lahko še enkrat prebrali (rezerva)!



Namigi za dvig samospoštovanja in razpoloženja I

- Vsak večer na kratko zapišite nekaj stvari (do 5), ki so vam dobro uspele. Preletite jih v mislih.
- Zapomnite si pohvale in jih na kratko zapišite, da jih boste v stiski lahko še enkrat prebrali (rezerva)!
- Spomnite se na situacije, kjer vam je šlo res dobro, najbolje z vsemi čuti (vid, dotik, vonj). Lahko si pomagate tudi s fotografijami.



Namigi za dvig samospoštovanja in razpoloženja II

- Počnite stvari, ki vam dobro denejo in pri katerih se zabavate – najbolje skupaj z drugimi (npr. v kino, na kavo).



Namigi za dvig samospoštovanja in razpoloženja II

- Počnite stvari, ki vam dobro denejo in pri katerih se zabavate – najbolje skupaj z drugimi (npr. v kino, na kavo).
- Telesna aktivnost (najmanj. 20 minut dnevno) – vendar brez hudega napora – npr. hiter sprehod ali počasen tek.



Namigi za dvig samospoštovanja in razpoloženja II

- Počnite stvari, ki vam dobro denejo in pri katerih se zabavate – najbolje skupaj z drugimi (npr. v kino, na kavo).
- Telesna aktivnost (najmanj. 20 minut dnevno) – vendar brez hudega napora – npr. hiter sprehod ali počasen tek.
- Poslušajte svoje (vesele) najljubše pesmi.
- ...



- Modul Razpoloženje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Modul Razpoloženje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Bodite pozorni na lastna depresivna miselna izkrivljanja, o katerih smo govorili in jih skušajte spremeniti (poglejte delovni list).

- Modul Razpoloženje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Bodite pozorni na lastna depresivna miselna izkrivljanja, o katerih smo govorili in jih skušajte spremeniti (poglejte delovni list).
- Skušajte uporabiti kakšnega od namigov, da bi dvignili ali uravnovesili svoje razpoloženje. Če poskusimo, ne more škoditi!

- Modul Razpoloženje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Bodite pozorni na lastna depresivna miselna izkrivljanja, o katerih smo govorili in jih skušajte spremeniti (poglejte delovni list).
- Skušajte uporabiti kakšnega od namigov, da bi dvignili ali uravnovesili svoje razpoloženje. Če poskusimo, ne more škoditi!
- Pri hudih simptomih depresije pa je nujno poiskati pomoč psihologa ali zdravnika.

Vprašanja?

???



Zgodba o grofu...

... ki je bil zelo zelo star, saj je bil pravi “uživač” življenja. Vedno, ko je šel iz hiše, je s seboj vzel pest kavnih zrn. Tega ni storil, ker bi želel zrna žvečiti. Ne, s seboj jih je vzel, ker je želel vse lepe trenutke dneva še bolj doživeti in jih bolje prešteti.

Za vsako majhno lepo stvar, ki jo je doživel –prijeten klepet na cesti, smeh njegove žene, okusno kosilo, dobra cigara, senčno mesto v poletni vročini, kozarec vina – za vse, kar razveseli čute, je eno zrno prestavil iz desnega v levi žep. Včasih je prestavil kar dve ali tri hkrati.

Zvečer v hiši je prešteval zrna iz levega žepa. Praznoval je te minute. Na tak način se mu je pred očmi odvijalo vse lepo, kar je tistega dne doživel, in se je veselil. In tudi nekega večera, ko je preštel samo eno zrno, je dan uspel – splačalo se je živeti.

Najlepša hvala za vašo pozornost!

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:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way.../Ich bin halt so geboren....
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