



Välitehtävät ja tiivistelmä harjoittelumoduulista 1 (Attribuutio – syyn ja ansion osoittaminen)



Attribuutio = tapahtumien syiden päätteleminen (esim. syyn ja ansion osoittaminen)

Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että monet **masentuneet** [mutta eivät kaikki!]:

- ovat taipuvaisia syyttämään itseään epäonnistumisista
- ovat taipuvaisia antamaan kunnian onnistumisista muille tai olosuhteille

Tämä voi johtaa **alhaiseen itsetuntoon!**

Tutkimukset osoittavat, että monet ihmiset, joilla on **harhaluuloja** [mutta eivät kaikki!]:

- ovat taipuvaisia syyttämään muita epäonnistumisista
- ovat joskus taipuvaisia ajattelemaan, että kaikki tapahtumat ovat heidän kontrollinsa ulottumattomissa

Eryityisesti ensimmäinen attribuutiotyylit (= syyn päättelytyyli) voi johtaa **ihmissuhdeongelmiin!**



Tapausesimerkki virheellisestä attribuutiosta (päätelmästä):

Saara kaatuu usein.

Oma uskomus: Saaran setä aiheuttaa tämän lähettämällä impulsseja Saaran päässä olevien elektrodien välityksellä.

Mitä oikeasti tapahtui!: Saaralla todettiin vakava neurologinen tauti (multippeliskleroosi).



Emme usein huomioi sitä, että tapahtumalla voi olla hyvin erilaisia syitä.



Esimerkki: Hyvä ystäväsi ei kuuntele sinua.

Mitkä syyt ovat voineet vaikuttaa tähän tilanteeseen?

...minä itse	<ul style="list-style-type: none">• Olen tylsä.• Puhun epäselvästi.
...muut	<ul style="list-style-type: none">• Hän on epäkohtelias.• Hänellä voi olla ongelmia.
...tilanne tai sattuma	<ul style="list-style-type: none">• Radio on päällä.• Hänen huomionsa kiinnittyi soivaan puhelimeen.

Kuten edellä osoitettiin, tapahtumilla voi olla useita hyvin erilaisia syitä. Lisäksi useimmissa tapauksissa useat tekijät yhdessä vaikuttavat tilanteeseen. Siitä huolimatta moni ihminen näkee asian mieluiten siten, että vain yksi näkökanta on tärkeä (esim. muiden syyttäminen itsensä sijaan tai päinvastoin).



Depressiivinen attribuutiotyyl (= masennukseen liittyvä tyyli tehdä päätelmiä tapahtumien syistä):

Henkilö tuntee olevansa vastuussa ainoastaan kielteisistä tapahtumista (esim. epäonnistun kokeessa = "Olen tyhmä."). Samanaikaisesti myönteiset tapahtumat nähdään olevan seurausta onnesta tai sattumasta, toisten vaikutuksesta tai jopa epäillänsä sitä, onko tilanne itselle ylipäänsä myönteinen ("Jokainen pystyy siihen.").



Haitta: Alhainen itseluottamus JA äärimmillään tämä on epärealistinen arvio tilanteesta.



Harhakuvitelmia sisältävä attribuutiotyyl (= harhakuvitelmia sisältävä tyyli tehdä päätelmiä tapahtumien syistä):

Muita pidetään syyllisinä kielteisiin tapahtumiin (esim. epäonnistun kokeessa = "Opettaja oli epäreilu."; en saa hakemaani työpaikkaa = "He eivät pitäneet minusta alun perinkään."). Samanaikaisesti myönteiset tapahtumat nähdään ainoastaan omana ansiona ("Olen paras.").



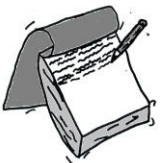
Haitta: Itsetunto kohoaa MUTTA äärimmillään tämä on epärealistinen arvio tilanteesta. Lisäksi tällainen näkemys maailmasta voi helposti ärsyttää toisia ("syntipukit") ja johtaa riitoihin.



Oppimistavoitteet:

Pyri terveeseen tasapainoon:

- Harkitse aina eri tekijöitä, jotka ovat voineet vaikuttaa tapahtuman lopputulokseen (esim. sinä itse/muut/olosuhteet).
- Meidän pitäisi yrittää olla mahdollisimman realistisia jokapäiväisessä elämässä: Ei ole oikeutettua *aina* syyttää muita, kuten se ei ole *aina* meidän vikamme, kun asiat menevät pieleen.
- Yleensä monet tekijät vaikuttavat tapahtumaan.



Attribuutiotyyl (ole hyvä ja keksi omia esimerkkejä)

Esimerkki	Sinä itse	Muut	Olosuhteet
<i>Epäonnistuin kokeessa</i>	<i>En valmistautunut hyvin</i>	<i>Opettaja oli epäreilu</i>	<i>Nukuin vain vähän</i>
<i>Ystävä kutsuu minut syömään</i>	<i>Olen auttanut häntä paljon viime aikoina</i>	<i>Ystäväni on hyvin antelias</i>	<i>Ystäväni on hyvin rikas ja hänellä on varaa siihen</i>



Välitehtävät ja tiivistelmä harjoittelumoduuleista 2 & 7 (Hätäiset johtopäätökset I ja II)



Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että monet ihmiset, joilla on psykoosi [*mutta eivät kaikki!*] tekevät päätöksiä vähäisen tiedon perusteella.

Tämä päätöksentekotyyli voi helposti johtaa virheisiin. Siksi pitäisi suosia harkitsevampaa päätöksentekotapaa, johon sisältyy kaiken saatavissa olevan tiedon huolellinen harkinta.

Monilla ihmisillä, joilla on psykoosi [*mutta ei kaikilla!*] voi olla muuttunut käsitys todellisuudesta. Harkitaan sellaisia tulkintoja, jotka useimmat muut jättäisivät huomioimatta.



Esimerkki hätäisestä johtopäätöksestä:

Carl väittää julkisessa sosiaalisessa tapahtumassa olevansa Saksan seuraava kuningas.

Taustaa: Carl löysi kruunupäisen kuningashahmon pääsiäismunasta. Mutta!: Ei kuninkaallisia sukujuuria, Saksan monarkia lakkautettiin jo kauan sitten; mutta erityisesti: pääsiäismunan sisältöä ei voi pitää vakuuttavana todistusaineistona!



Teemme päätöksiä hyvin monimutkaisen tiedon perusteella. Usein päättelemme asioita, vaikka emme olisikaan täysin varmoja.

- **Syy/Hyöty:** ajan säästäminen, saa tuntemaan olon turvalliseksi, saattaa muiden silmissä näyttää päättäväiseltä ja pätevältä ("Väärä päätös on parempi kuin ei päätöstä ollenkaan.")
- **Haitta:** väärän ja vaarallisen päätöksen tekemisen riski...

Pitäisi löytää kultainen keskitie:

- hätäisen päätöksenteon (riski: huono, väärä tai vaarallinen ratkaisu) ja
- ylitarkkana olemisen välillä (haitta: vie liikaa aikaa)

Ei täyttä varmuutta - mutta vain vähän syytä epäillä

- Pieni lepattava kohde taivaalla: lintu!
- Ikkunasta tulee savua. Tulipalo? Todennäköisesti, kuten sanonta: "Ei savua ilman tulta"

Mutta: Mies sopertaa: onko hän päihtynyt?

Huomioi tarkemmin: onko hän tulossa ravintolasta tai haiseeko hän alkoholille?

Mies voi kärsiä aivohalvauksen jälkeisestä puheen häiriöstä tai hänellä voi olla puhevika.

→ hätäisiä päätelmiä ei tulisi tehdä (esim. osoittaa inhoa)



Oppimistavoitteet:

- Kun päätökset ovat tärkeitä ja merkityksellisiä, on parempi välttää hätäisiä ratkaisuja ja harkita kaikkea asiaankuuluvaa tietoa ("parempi katsoa kuin katua").
- Siksi etsi mahdollisimman paljon tietoa ja keskustele eri mielipiteistä toisten kanssa, erityisesti jos päätökset ovat ratkaisevan tärkeitä (esim. tunne, että naapurisi vainoaa sinua -> älä hyökkää oletettujen vihollisten kimppuun saman tien!).
- Vähemmän tärkeissä tapauksissa voimme ihan yhtä hyvin toimia nopeasti (esim. jukurtin tai kakun valinta, lottonumeroiden valinta).
- Kaikki erehtyvät joskus – varaudu mahdollisuuteen, että olet väärässä.
- **Epäily voi olla epämiellyttävä tunne, mutta usein se estää meitä tekemästä vakavia virheitä:**

Elämä on usein monimutkaista ja voi olla vaikeaa omaksua kaikkea tietoa kerralla. Kuitenkin on erittäin tärkeää, että emme toimi juuri päinvastoin ja tee hätäisiä johtopäätöksiä.

Erityisesti monimutkaisissa tilanteissa, joissa tietoa voi jäädä huomioimatta, ei ole avuksi olla liian varma ensimmäisestä päätelmästä. Ota aikaa lisätiedon etsimiseen ja kysy niiden henkilöiden mielipidettä, joihin luotat. Koeta nähdä ongelmat eri näkökulmista (mitkä ovat hyödyt ja haitat?). Tämä voi herättää epämiellyttävän epäilyksen tunteen, mutta se auttaa saamaan todenmukaisemman käsityksen tilanteesta ja voi estää tekemästä virheellisiä päätelmiä. Tämä puolestaan saattaa vähentää negatiivisia tunteita, kuten pelkoa tai uhkaa pidemmällä aikavälillä.



Hätäiset ratkaisut/päätökset/arvioinnit, joita olen joskus tehnyt (...ja mahdollisesti katunut)

Esimerkki 1: Peruskoulun päätyttyä aloitin ammatillisen koulutuksen vakuutusmyyjäksi. Vaikka minulla oli eri kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet vanhempani painostivat minua. Nyt kadun tätä päätöstä ja olen lopettanut koulutuksen.

Esimerkki 2: Kaunis tyttö katsoi minua tansseissa. Ajattelin, että hän haluaa tanssia kanssani. Mutta sitten hän läimäytti minua. Varmaankin arvioin tilanteen väärin.



Välitehtävät ja tiivistelmä harjoittelumoduulista 3 (Uskomusten muuttaminen)



Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että monet [mutta eivät kaikki!] ihmiset, joilla on psykoosi, pitävät kiinni mielipiteestään tai uskomuksestaan silloinkin kun heille esitetään tätä uskomusta kyseenalaistavaa tietoa.

Tämä voi johtaa ongelmiin ihmissuhteissa ja saattaa vaikeuttaa terveen, realistisen näkemyksen saamista ympäristöstä.



Esimerkki:

Leila viiltää puhki työkaverinsa auton renkaat!

Taustaa: Leila tuntee itsensä ahdistelluksi työpaikalla.

Mutta! Vaikka jotkut työkaverit olivat todella tehneet vihjailevia huomautuksia Leilasta, hän oli ajatellut heitä yhtenä ryhmänä ja uponnut täysin salaliittoteoriaansa. Hän jätti huomiotta sen, että jotkut työkaverit olivat käyttäytyneet reilusti häntä kohtaan.



On tavallista tarttua ensivaikutelmiin

(esim. ennakkoluulot, "ensivaikutelma ei valehtele" -asenne)

Sytä: Laiskuus, "ennakkoasenteiden vahvistamistaipumus" (= etsii todisteita ainoastaan oman teoriansa tueksi), ajattelemattomuus, helpottaa monimutkaisessa maailmassa toimimista, ylpeys



Ongelmia:

- väärät arviot (esim. rotuennakkoluulot) pysyvät
- virheellinen ylyleistäminen ("kun on nähnyt yhden, on nähnyt kaikki")
- ei anneta toista mahdollisuutta jollekin, vaikka hän ansaitsisi sen



Oppimistavoitteet:

- Joskus asiat menevät eri tavalla kuin oli odottanut: nopeat päätelmät johtavat usein väriin johtopäätöksiin.
- Aina tulisi ottaa huomioon erilaiset tulkinnat/olettamukset ja tarkistaa niitä uskomuksiaan, jotka eivät ole vakaalla pohjalla.
- Kannattaa etsiä mahdollisimman paljon tietoa oman arvion tarkistamiseksi ja vahvistamiseksi.



Välitehtävät ja tiivistelmä harjoittelumoduuleista 4 & 6 (Empatia I ja II)



Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että monilla [mutta ei kaikilla!], mielenterveyden häiriöistä (erityisesti psykoosista) kärsivillä ihmisillä on vaikeuksia seuraavien asioiden kanssa:

- Vaikeuksia huomata ja arvioida muiden kasvojen ilmeitä (esim. surullisuutta, onnellisuutta).
- Vaikeuksia päätellä motiiveja tai tulevaa toimintaa toisten ihmisten nykyisestä käyttäytymisestä.



Esimerkki sosiaalisesta väärintulkinnasta:

Kun Pauli avaa ikkunansa, sulkee hänen naapurinsa ikkunaverhonsa.

Arvio: Tämä on suurin todiste Paulille, että hänen naapurinsa juonittelevat häntä vastaan ja yrittävät saada hänet hädetyksi asunnosta.

Mutta!: Tämä on voinut olla pelkkä sattuma tai ehkä naapuri ei ollut pukeissa, eikä halunnut tulla nähdyksi.



Miten tunteiden tunnistamisen ongelmat voivat johtaa väärintulkintoihin psykoosin aikana – esimerkkejä:

Henkilön omat levottomuuden ja paniikin tuntemukset estävät toisten ihmisten ja tilanteiden puolueettoman arvioinnin:

- Ei usko ystävien kannustavia sanoja.
- Lääkärin ymmärtävä hymy havaitaankin pilkkaavana.
- Linja-auton matkustajan hermostunut ilme tulkitaan varoitukseksi (esim. tulevasta hyökkäyksestä).



Annamme joskus liiallisen painoarvon toisten "kehonkielelle" (esim. nenän raapiminen = valehtelu?; käsivarsien ristiminen = ylimielisyyttä?) tai päättelemme pikaisesti mitä toisella on mielessä tai tarkoituksena. Usein on tarpeen tutustua toiseen paremmin, jotta pystyy tekemään perusteltuja arvioita. Kehonkieli ja ensivaikutelma tilanteesta tarjoavat tärkeää tietoa, mutta lisätietoa pitäisi kuitenkin kerätä kokonaiskuvan saamiseksi.

Mikä auttaa meitä tulkitsemaan toisten käyttäytymistä?

Esimerkki: Henkilö ristii käsivartensa.

Miksi? Ylimielisyys, turvattomuus, onko henkilöllä kylmä?

- **aikaisempi tieto henkilöstä:** onko henkilöllä tapana olla ylimielinen tai ujo?



Välitehtävät ja tiivistelmä harjoittelumoduulista 5 (Muisti)



Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että monet psykoottiset ihmiset [mutta eivät kaikki!] luottavat virheellisiin muistikuviin enemmän kuin henkilöt, jotka eivät ole psykoottisia. Samaan aikaan luottamus oikeisiin muistoihin (esim. asiat, jotka oikeasti tapahtuivat) on vähentynyt psykoosissa. Tämä voi hankaloittaa oikeiden muistojen erottamista virheellisistä ja estää näkemästä ympäristö totuudenmukaisesti.



Esimerkki vääristä muistikuvista:

Heikki muistaa tulleen salaisen poliisin kidnappaamaksi.

Taustaa: Heikki otettiin psykiatriseen sairaalaan oireiden uusiuduttua; pelon ja hämmennyksen takia hän muistaa väärin, että ensihoitajat olisivat olleet salaisia agentteja.



Kykymme muistaa asioita on rajallinen.

Esimerkki: noin 40 % kuulemamme tarinan yksityiskohdista on unohtunut puolen tunnin päästä.

- **Hyöty:** Aivomme eivät ylikuormitu tarpeettomasta tiedosta. Useimmiten epäolennainen tieto hukataan...*mutta*
- **Haitta:**... myös monet tärkeät muistot häviävät (tapaamiset, lomamuistot, koulussa hankitut tiedot...)



Mikä häiritsee tiedon mieleenpainamista?

- **häiriötekijät** opiskelun aikana (esim. radio, muut huoneessa olevat ihmiset, epämiellyttävä ilmapiiri)
- **stressi & paineet**
- **liiallinen alkoholin käyttö!**
- **häiritsevä toiminta** opiskelun jälkeen (esim. tv:n katselu)



Kuinka voin muistaa paremmin?

- **toista ja työstä muistettavaa tietoa; koeta ymmärtää**
- abstraktin (= ei silmännähtävän, vaikeatajuisen) aineiston kohdalla: yritä ajatella esimerkkien tai muistisääntöjen avulla (esim. **v**asen käsi **v**astaanottaa, **o**ikea käsi **o**jentaa)
- yhdistä uusi tieto jo olemassa olevaan tietoon
- **vältä liian pitkäkestoista opiskelua**
- vältä alkoholin käyttöä
- käy nukkumaan heti opiskelun jälkeen (ei väliin tulevia häiriötekijöitä)

- käytä opiskellessasi useita aisteja (esim. kuuntele, katsele, kirjoita asioita paperille)



Huomio: Virheelliset muistikuvat voivat häiritä muistojamme!!!

Esimerkki: Monet ihmiset (noin 60–80%) väittävät muistavansa, että tässä kuvassa on pallo tai pyyhe. Itse asiassa näitä kahta asiaa ei kuvassa ole. Muistimme voi joskus huijata meitä!



Kaikki se, mitä muistamme, ei itse asiassa olekaan tapahtunut!

- Aivomme korvaavat ja lisäävät puuttuvaa tietoa aiempaan tietoon ja kokemukseen perustuen (esim. tyypillinen näkymä uimarannalta). Jotkut asiat lisätään "järjen" avulla (esim. pallo, pyyhe)!
- Oikeat muistikuvat voi usein erottaa virheellisistä muistikuvista muiston **elävyyden, kirkkauden** ja yksityiskohtaisuuden perusteella: virheelliset muistikuvat ovat yksinkertaisempia ja epätarkempia.



Oppimistavoitteet:

- Muistimme voi joskus huijata meitä!
- Varsinkin tärkeissä tapahtumissa (väittely, silminnäkijän todistus jne.), pidä mielessä: Jos *et voi* muistaa *elävästi* yksityiskohtia tapahtumista:
- Älä ole liian varma siitä, että muistikuvasi on totta.
- Etsi lisää tietoa (esim. todistaja).

Esimerkki: Väittelit jonkun kanssa ja muistat *hämärästi* hänen sanoneen sinusta loukkaavia asioita. Huomioi, että muistisi voi "tehdä temput" sinulle tai muistikuvasi saattaa olla vääristynyt. Kysy myös paikalla olleilta ihmisiltä.



Milloin muistisi on puijannut sinua?

Esimerkki 1: Muistan kuinka X.Y. kutsui minua tyhmäksi riidan aikana. Mutta, kukaan muu paikalla olija ei voi vahvistaa tätä, joten ehkä yksinkertaisesti kuvittelin sen, koska olin niin järkyttynyt.

Esimerkki 2: Muistan seisoneeni Eiffel-tornissa 3-vuotiaana. Olin kuitenkin luultavasti liian nuori muistamaan ja oletettavasti vanhempani ovat kertoneet minulle tämän tarinan niin monta kertaa, että nyt kuvittelen muistavani tämän itse.



Muisti [ole hyvä ja keksi omia esimerkkejä]

Kuinka voin itse muistaa asiat paremmin (voi olla eri keinoja kuin edellä ehdotetut) ja mikä häiritsee oppimistani?

Esimerkki: hiljaisen musiikin kuuntelu, mukava ympäristö, pitää olla halu opiskella



Välitehtävät ja tiivistelmä harjoittelumoduulista 8 (Itsetunto & mieliala)



Miksi teemme tätä?

Monilla ihmisillä, joilla on mielenterveysongelmia, on ajattelun vääristymiä, jotka voivat **saada aikaan masennusta**. Nämä ajattelun vääristymät voidaan muuttaa tiiviillä ja jatkuvalla harjoittelulla.



On todisteita perinnöllisestä alttiudesta depressiivisille (masentuneille) ajatuksille ja alhaiselle itsetunnolle. Lisäksi arvostelevat ja laiminlyövät vanhemmat ja erityisen vaikeat elämäntapahtumat voivat johtaa kielteiseen minäkuvaan.

Mutta: Masennus ei ole peruuttamaton kohtalo!

Depressiiviset (masennukseen altistavat) ajatusrakenteet voidaan muuttaa, esim. psykoterapialla ja niin sanotulla kognitiivisella uudelleenmuotoilulla (kognitiivinen = tietoon liittyvä).

Kuitenkin, jos kognitiivista uudelleenmuotoilua ei tehdä säännöllisesti ja pidemmän aikaa, kestävää muutosta kielteisessä minäkuvassa ja kielteisissä ajatuksissa ei saavuteta.

Seuraavaksi sinua pyydetään tekemään joitakin harjoituksia kotitehtävänä. Nämä harjoitukset ovat vain alkukäynnistys/alkusysäys ja niitä tulisi tehdä säännöllisesti ja jatkuvasti. Harjoitukset ovat esimerkkejä kognitiivisesta uudelleenmuotoilusta.



Liioitellut yleistykset [ole hyvä ja keksi omia esimerkkejä]

Esimerkki	Depressiivinen arvio	Rakentava arvio
<i>En kerran tiennyt vierasperäistä sanaa, jonka kaikki muut tiesivät.</i>	<i>Olen todella tyhmä.</i>	<i>Tiedän muita asioita; muut tuntevat tämän aiheen paremmin, koska he ovat jatkuvasti tekemisissä sen kanssa.</i>



Oppimistavoitteet:

- Omat arvioni itsestäni eroavat siitä, kuinka toiset arvioivat minua!
- Jos pidän itseäni arvottomana, rumana jne., toiset eivät välttämättä ole samaa mieltä.
- Usein on monia mielipiteitä/ arvioita/ mieltymyksiä. Muut eivät välttämättä ajattele kanssani samoin esim. älykkyydestä tai ulkonäöstä jne.



Tuhoisa ajattelu [ole hyvä ja keksi omia esimerkkejä]

Esimerkki	Depressiivinen arvio	Rakentava arvio
<i>Ystäväni ei soittanut sovittuna päivänä.</i>	<i>Hän ei pidä minusta enää, eikä hän kohtelisi muita ystäviä näin.</i>	<i>Ehkä jotain odottamatonta on ilmennyt; joskus myös minä unohdan asioita.</i>

Vinkkejä masentuneen mielialan/ alhaisen itsetunnon kohottamiseksi (auttaa vain säännöllisesti tehtynä)

- Kirjoita ylös muutama myönteinen asia joka ilta (jopa 5) siltä päivältä. Käy sitten mielessäsi nämä asiat läpi.
- Kerro itsellesi peilin edessä: "pidän itsestäni" tai "tykkään sinusta"! [Huomio: Aluksi tämä voi tuntua hieman typerältä!]
- Ota kohteliaisuudet vastaan ja kirjoita ne ylös käyttääksesi niitä voimavarana vaikeina aikoina.
- Koeta muistaa tilanteita, joissa tuntui todella hyvälle — koeta muistaa ne kaikilla aisteillasi (mitä näit, tunsit, haistoit...), kenties valokuvien avulla.
- Tee asioita, joista todella nautit – ihanteellisimmin muiden kanssa (esim. elokuvat, kahvilla käynti).
- Kuntoile (vähintään 20 minuuttia) – mutta ei pinnistellen – kestävyysharjoittelua, jos mahdollista, esim. pitkä kävelylenkki tai hölkkä.
- Kuuntele lempimusiikkiasi.



Kotitehtävät ja ydinasiat lisämoduulista I (Itsetunto)



Miksi teemme tätä?

Monet ihmiset, joilla on mielisairaus, kärsivät matalasta itsetunnosta.



Itsetunto: Mitä se on?

Itsetunto on arvo, jonka annamme itsellemme. Se on itsensä omakohtaista arviointia, eikä sillä ole välttämättä mitään tekemistä sen kanssa millaisena muut meidät näkevät. Alhainen itsetunto voi aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, kuten: itsetuottamuksen puutetta, ahdistusta, masennusoireita ja yksinäisyyttä.



Itsetunnon lähteitä

- Itsetunto ei ole pysyvä ominaisuus, mutta voi esiintyä eri elämän osa-alueilla ja eri muodoissa.
- On tärkeää, että otamme huomioon kykymme ja vahvuutemme, sen sijaan, että keskittyisimme vain heikkouksiimme.

Ihmiset, joilla on alhainen itsetunto...



- Ovat taipuvaisia keskittymään (näennäisiin) puutteisiinsa
- Ovat taipuvaisia tekemään yleistäviä negatiivisia arvioita itsestä (esim. "Olen arvoton").
- Eivät erota toisistaan käyttäytymistä ja ihmistä kokonaisuutena (esim. "Jos epäonnistun yhdessä asiassa, se tarkoittaa, että olen luuseri").

Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto...

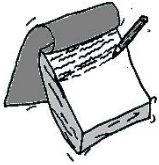


Mikä on ulospäin havaittavissa:

- Ääni: kirkas, selkeä ääntäminen, sopiva voimakkuus
- Kasvojen ilmeet/ eleet: katsekontakti, itsevarma ulkonäkö
- Ryhti: suora

Ei suoraan havaittavissa:

- Luottamus omiin kykyihin
- Omien virheiden ja epäonnistumisten hyväksyminen (ilman itsensä vähättelyä)
- Itsensä havainnointi ja halu oppia omista virheistä/ epäonnistumisista
- Positiivinen asenne itseä kohtaan, esim. itsensä kehuminen menestyksestä



Alla sinua pyydetään tekemään joitain harjoituksia kotitehtävänä

1. Vahvuuksien oivaltaminen:

Missä olet hyvä? Mistä olet saanut kehuja aikaisemmin?

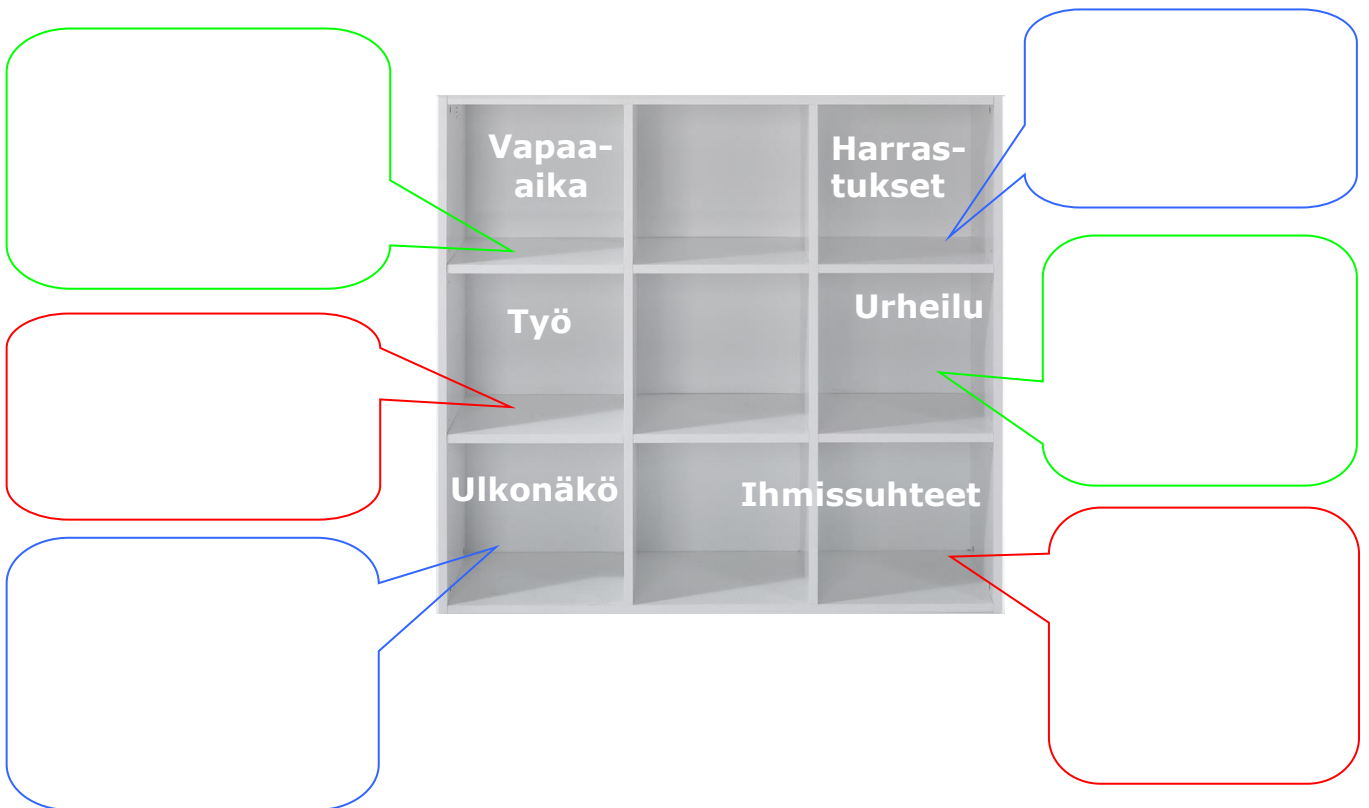
Esimerkki:

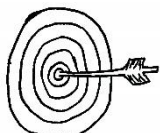
"Olen kätevä työkalujen kanssa ja osaan korjata vanhoja autoja."

Mitä vahvuuksia sinulla on?

2. Kuvittele, että elämäsi on kuin hylly, jossa on lokeroita täynnä eri asioita.

- Onko siellä lokeroita, joita ei ole otettu huomioon pitkään aikaan? Täytä hyllyn lokerot esimerkeillä vahvuuksista eri elämän osa-alueillasi.





Oppimistavoitteet:

- Itsetunto on arvo, jonka annamme itsellemme.
- Tiedosta vahvuutesi eri elämän osa-alueilla ja koeta kohottaa itsetuntoasi keinoilla, joista keskustelimme.
- Etsi piilossa olevia vahvuuksia ("kätkeytyjä aarteita") kysymällä ystäviltäsi tai pitämällä päivittäistä ilopäiväkirjaa (huomioiden ajankohtaiset myönteiset tapahtumat)

Vinkkejä itsetunnon kohottamiseksi

- Ilmaise omat toiveesi muille.
- Yritä puhua kuuluvasti ja selvästi.
- Ota katsekontaktia. Jos se on mielestäsi haastavaa, voit aloittaa katsekontaktin harjoittelun tuntemiesi ihmisten kanssa ja sen jälkeen jatkaa harjoittelua tuntemattomien kanssa.
- Seiso suorassa: Muista suoran ryhdin vaikutus itsetuntoosi ja muihin ympärilläsi.



Kotitehtävät ja ydinasiat lisämoduulista II [Ennakkoluulojen käsittely (Stigma)]



Miksi teemme tätä?

Monet ihmiset, joilla on diagnosoitu skitsofrenia tai psykoosi [mutta eivät kaikki!] voivat kokea syrjintää. Ennakkoluulojen välttämiseksi, voi olla hyödyllistä selittää sairaus ja oireet muille, valikoiduille, ihmisille.



- **Stigmatisaatiota (leimautumista)** tapahtuu kun ihmisiin tai ryhmiin liitetään kielteisiä ominaisuuksia.
- Tätä tapahtuu kun todellisuutta ei tarkastella kriittisesti.
- Stigma voi johtaa ihmisten vähättelyyn ja/tai erotteluun.

Leimautumisen seurauksia

- Termeihin skitsofrenia ja psykoosi voidaan liittää ihmisiä koskevia virheellisiä uskomuksia.
- Vinoutuneet kuvaukset/käsitykset tiedotusvälineissä voivat johtaa yleistyneisiin (vääriin/ virheellisiin) olettamuksiin. ("Kun tunnet yhden, tunnet kaikki").

Stigman vähentämiseksi yleiset kaavamaiset käsitykset skitsofreniaa tai psykoosia sairastavista ihmisistä tulisi tunnistaa ja korjata.



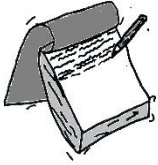
Mitä tehdä?

Perehdy sairautta koskevaan tietoon ja välitä oikeaa tietoa sairauteesi liittyvistä kokemuksista!

Kuinka kerron sairaudestani?

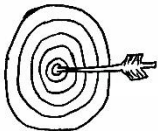
Suositus: Selitä oireet sen sijaan, että kertoisit diagnoosin.

- Erityisesti, jos et tunne henkilöä kovin hyvin, on suositeltavaa kuvailla oireesi pikemminkin kuin kertoa sairauden (epäselvä) nimi (skitsofrenia, psykoosi). Esimerkiksi, "Melkein kaikki tietävät tarkkailtuna olemisen tunteen, kuten metrossa tai kadulla. Minulla oli sama tunne, mutta pahempi, ja se kesti pidempään. Samaan aikaan, olen tekemässä sille jotain ja siitä tunteesta on tullut harvinainen."
- Jotta pystyt selittämään sairautesi muille, sinun täytyy tulla sen asiantuntijaksi itse!



Keksi joitakin ehdotuksia siitä, kuinka voisit parhaiten kertoa pääasiallisista oireistasi.

Oire:	Kuinka kerron:
<i>Aistiharhat</i>	
<i>Harhaluulot</i>	
<i>Yleisluontoiset oireet, kuten masennus, puheen häiriöt ja tarkkaavaisuuden ongelmat</i>	



Oppimistavoitteet:

Ennakkoluulojen ja stigman estämiseksi on tärkeää kertoa riittävästi sairaudestasi muille.

- Psyykkiset häiriöt ovat yleisiä.
- Et ole velvollinen kertomaan yksityiskohtia terveydentilastasi, jos sinusta ei tunnu mukavalta puhua aiheesta.
- Yleisen tuen vuoksi ja sairauden uusiutumisen ehkäisemiseksi voi myös olla avuksi ja tärkeää kertoa diagnoosistasi ihmisille, joihin luostat.
- Joskus muilla ihmisillä voi olla virheellisiä uskomuksia sairaudesta. (Psykoosi-)oireiden selittäminen voi olla hyödyllisempää kuin vain helposti väärinymmärrettävän diagnoosin kertominen.