



## Terapeutická lekce 8: Paměť a přílišná jistota

### Pracovní list 8.2 Informace o terapeutické lekci 8

Mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají poruchy paměti. Příznaky jako neustálé přemítání nebo slyšení hlasů mohou tyto poruchy paměti zhoršovat.

Výzkumné studie ukázaly, že mnozí lidé s psychózou jsou si nadměrně jistí, že jejich falešné vzpomínky jsou pravdivé.

Zároveň jsou mnozí lidé s psychózou méně jistí, zda jsou jejich vzpomínky pravdivé, když se týkají věcí, které se skutečně staly.

**Schopnost rozlišit mezi skutečnou a falešnou vzpomínkou může být narušená. To pak může vést k mylnému cápání toho, co se skutečně stalo.**

- Pokud si něco nedokážete vybavit opravdu živě, zvažte možnost, že se můžete mýlit.
- Pokud nejste určitou vzpomínkou jistí, zeptejte se druhých lidí, kteří se toho zúčastnili, jak si určitou situaci pamatují.
- Pokud máte tendenci věci zapomínat, používejte pomůcky na zlepšení paměti (kalendář ve vašem mobilním telefonu, lístečky s upomínkami, notebook atd.).

**Které části terapeutické lekce Paměť a přílišná jistota mi připadají zvláště užitečné/praktické?**

**Kdy a v jaké konkrétní situaci chci v průběhu příštího týdne uplatnit/procvičit si to, co jsem se naučil/a?**

**Co mi stále není jasné? Na co bych se chtěl/a zeptat v příštím sezení?**