



Terapeutická lekce 7: Jak se vcítit do druhého

Pracovní list 7.6. Informace o terapeutické lekci 7

Výzkumné studie ukázaly, že mnozí lidé s psychickými problémy (např. s psychózou)...

- ...obtěžně určují a hodnotí výrazy ve tváři druhých lidí
- ...obtěžně si dokáží představit úhel pohledu druhých lidí a obtížně odhadují, jaké jsou motivy jejich chování.

Stres/napětí, silné emoce (strach, smutek atd.), stejně jako nedostatek spánku, nadměrné pití alkoholu, kávy nebo braní drog může způsobit, že situace kolem sebe chybně chápou.

Výraz ve tváři/jednání druhých lidí nelze vždy interpretovat s úplnou jistotou.

Když se snažíte porozumět společenským situacím a jednání druhých lidí, snažte se získat co nejvíce dodatečných informací.

Pokud vás někdo svým chováním mate nebo vás rozčiluje, snažte se najít více různých vysvětlení, proč se tak chová.

Které části terapeutické lekce Jak se vcítit do druhého 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?