



Terapeutická lekce 6: Změna přesvědčení

Pracovní list 6.5 Informace o terapeutické lekci 6

Výzkumné studie prokázaly, že lidé s psychózou mají někdy tendenci držet se svých přesvědčení, i když existují přesvědčivé důkazy, že jsou nesprávná.

To může způsobovat problémy v mezilidských vztazích a znemožnit, aby člověk reálně posuzoval životní situace.

Člověku může pomoci, když si o svých názorech promluví s jinými lidmi, aby si uvědomil, že na určitou věc lze mít rozdílné názory a pomůže mu to situaci lépe zhodnotit.

Než si utvoříte nějaký názor, shromážděte co nejvíce informací a vezměte v úvahu i názory jiných lidí.

Používejte ve svém každodenním životě žlutou kartičku, abyste si uvědomili, že se můžete v některých situacích mýlit.

Které části terapeutické lekce Změna přesvědčení 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?