

Metakognitivní terapie



Terapeutická lekce 5: JAK SE ROZHODUJEME

Často musíme učinit nějaké rozhodnutí, aniž známe „úplnou pravdu“.

- **Důvody/výhody:** ???
- **Nevýhody:** ???

Často musíme učinit nějaké rozhodnutí, aniž známe „úplnou pravdu“.

- **Důvody/výhody:** Šetří to čas, potvrzuje dřívější znalosti, člověk může vypadat rozhodný a schopný (rčení: „Špatné rozhodnutí je lepší než žádné rozhodnutí.“)
- **Nevýhody:** Riziko, že se člověk rozhodne špatně...

Je třeba hledat *zlatou střední cestu* mezi:

- příliš zbrklým rozhodováním
- a
- přílišným zabýváním se nepodstatnými drobnostmi

A proč se tím vlastně zabýváme?

Výzkumy prokázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají sklon k **unáhlenému rozhodování** (aniž mají dostatek informací).



Tento styl rozhodování snadno vede k chybám. Proto je lepší – zvláště, pokud se rozhodnutí týká důležitých záležitostí – **brát v úvahu co nejvíce dostupných informací.**

Jak unáhlené závěry vedou k mylnému chápání skutečnosti (např. během psychózy): Příklady

Událost	Vysvětlení v rámci psychózy	Jiné možné vysvětlení
Bolí vás žaludek, hlava	Někdo vás otrávil.	Něco špatného jste snědli; začíná vám střevní chřipka.
Ve své poštovní schránce jste našel leták farmaceutické firmy, která nabízí zasílání léků přes internet.	Je to důkaz, že farmaceutické firmy způsobují lidem nemoci pomocí internetu nebo že údaje o nemocných lidech jsou těmito firmám prodávány.	Leták byl i v poštovních schránkách vašich sousedů. Zasílání různého zboží po internetu je dnes běžně nabízenou službou.

Jaké jsou možné důsledky unáhlených vysvětlení?

Jaké jsou možné důsledky těchto různých způsobů rozhodování?

Událost Bolí vás žaludek a hlava.	
Zbrklé vysvětlení (unáhlený závěr) Někdo vás otrávil.	 Možné důsledky <ul style="list-style-type: none">○ Máte pocit strachu a ohrožení.○ Obviňujete ostatní, třeba i urazíte člověka, který se o vás stará.○ Skutečná zdravotní příčina se nezjistí. (viz níže)
Jiné možné vysvětlení Snědli jste něco špatného. Začíná vám střevní chřipka.	 Možné důsledky <ul style="list-style-type: none">○ Navštívíte lékaře.○ Předepíše vám léky, po kterých se vám uleví.



Úkol 1

Uvidíte teď sérii obrázků. Nejdříve se ukáže jen kousek obrázku, pak se přidá další kousek; a to bude pokračovat tak dlouho, až se ukáže celý obrázek.

- Vaším úkolem je určit, co je na obrázku.
- Prosím odhadněte, jak pravděpodobné vám připadají jednotlivé nabízené možnosti, a řekněte, až si budete jistí, že víte, co je na obrázku.

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

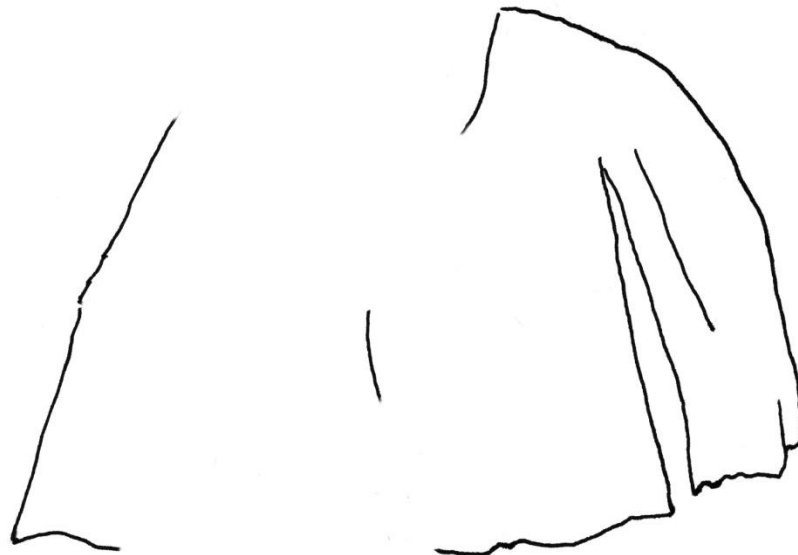
- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

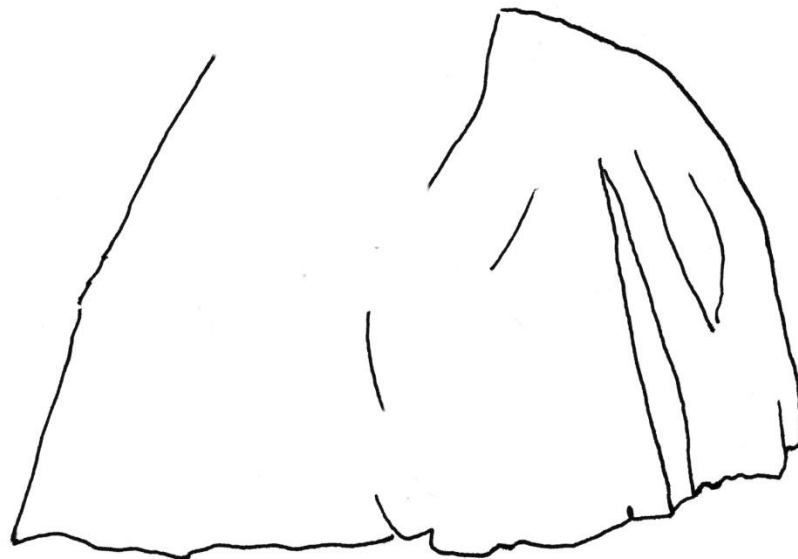
- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

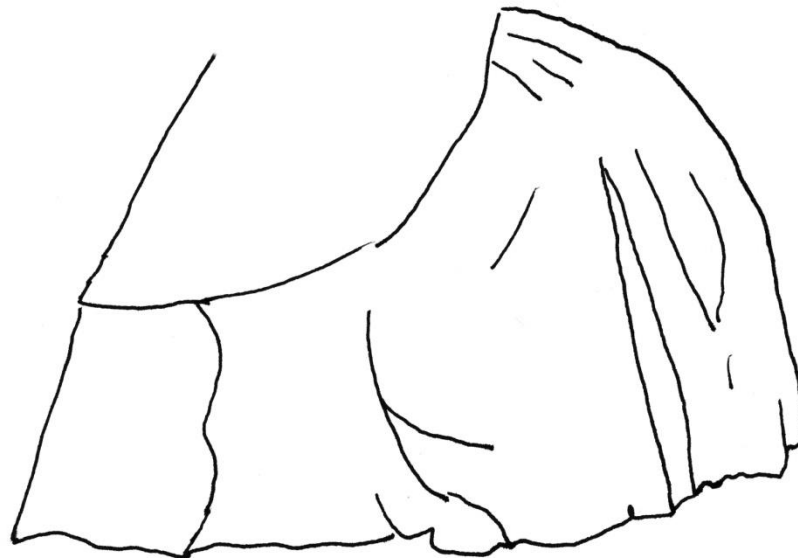
- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

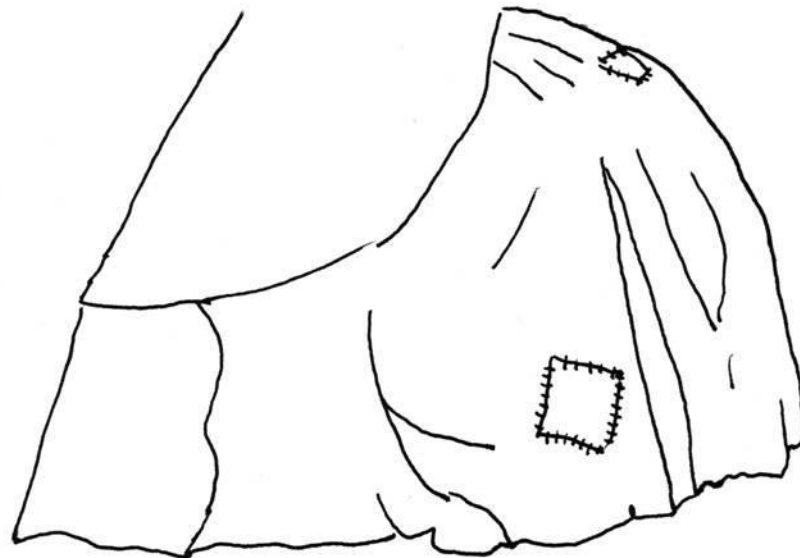
- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

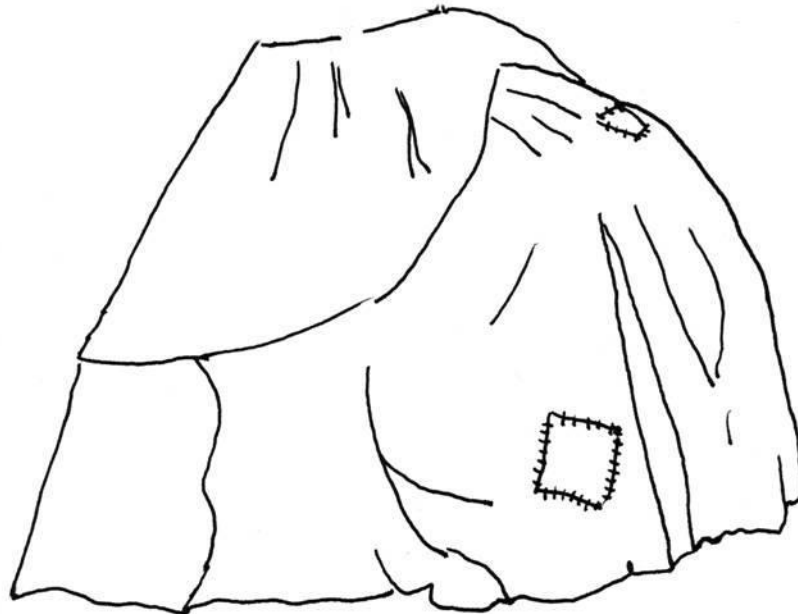
- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Zbrklá rozhodnutí mohou vést k chybám

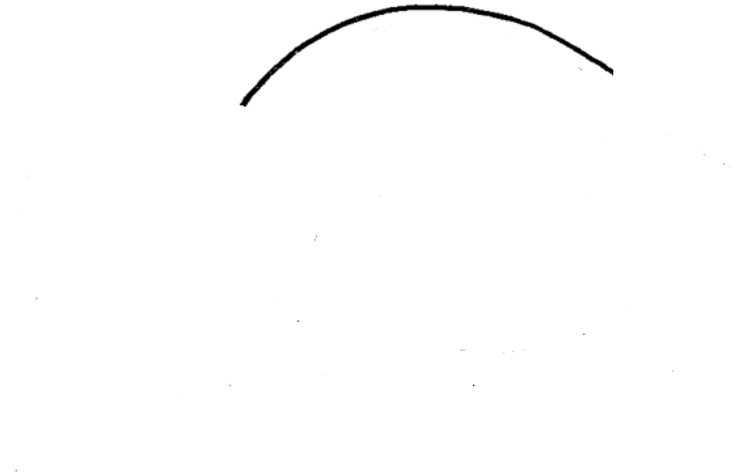
- košile
- skalnatá hora
- jeskyně
- dívka
- starý stan
- fontána



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

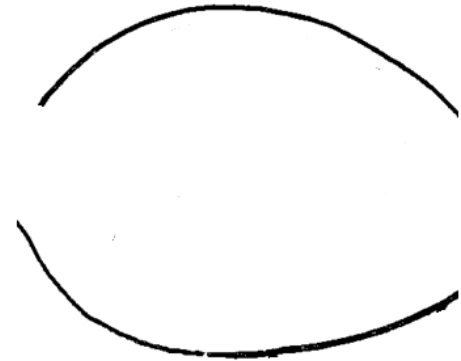
- o citrón
- o želva
- o mořská mušle
- o ořech
- o malířská paleta
- o ústa



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

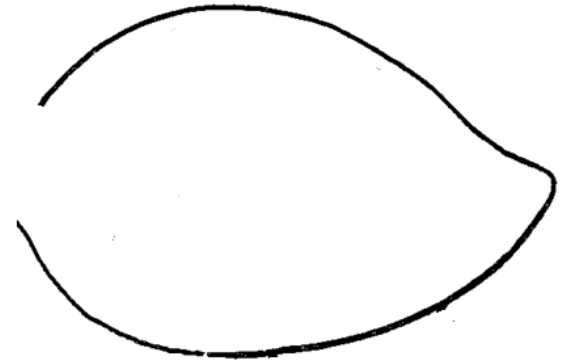
- o citrón
- o želva
- o mořská mušle
- o ořech
- o malířská paleta
- o ústa



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

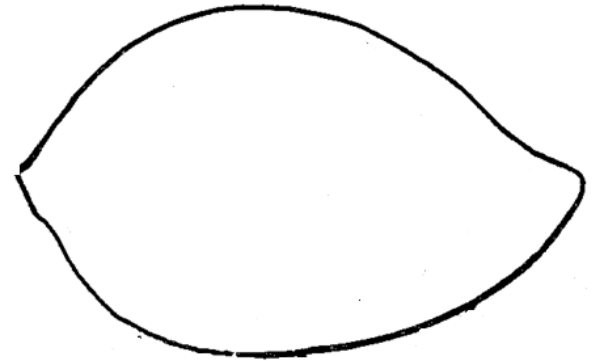
- o citrón
- o želva
- o mořská mušle
- o ořech
- o malířská paleta
- o ústa



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

- o citrón
- o želva
- o mořská mušle
- o ořech
- o malířská paleta
- o ústa



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

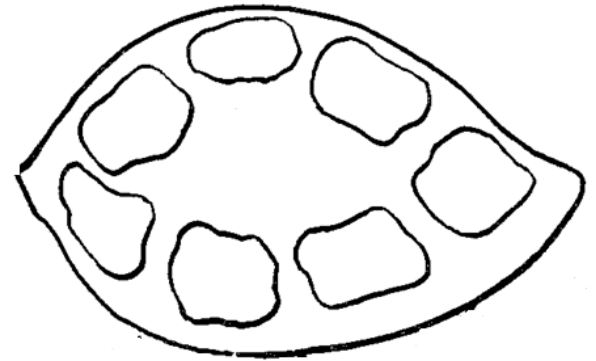
- o citrón
- o želva
- o mořská mušle
- o ořech
- o malířská paleta
- o ústa



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

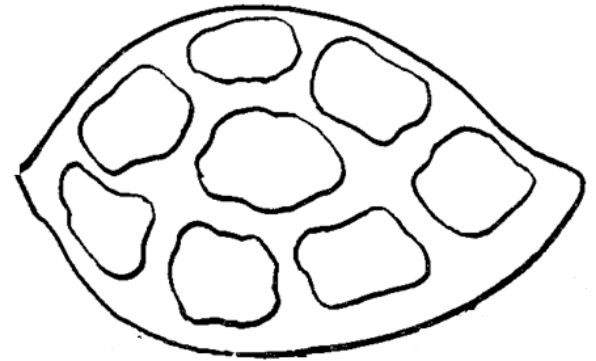
- o citrón
- o želva
- o mořská mušle
- o ořech
- o malířská paleta
- o ústa



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

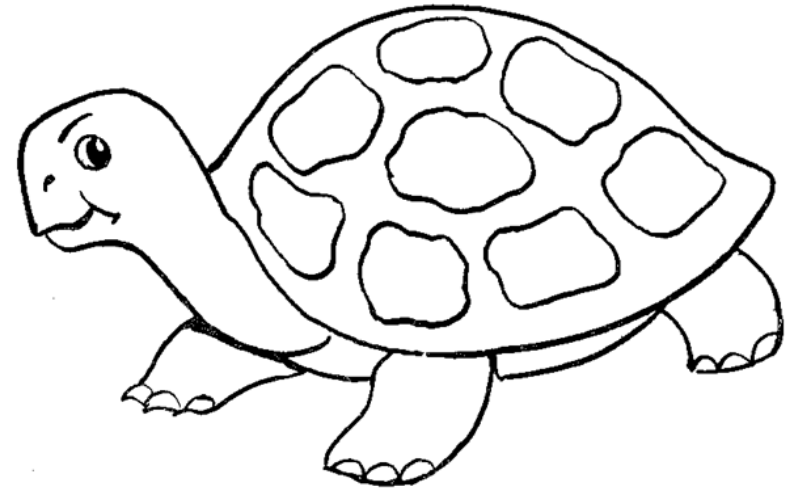
- o citrón
- o želva
- o mořská mušle
- o ořech
- o malířská paleta
- o ústa



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Zbrklá rozhodnutí mohou vést k chybám

- o citrón
- o želva
- o mořská mušle
- o ořech
- o malířská paleta
- o ústa



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

- o láhev ve
vinném sklepě
- o čáp přinášející
děťátko
- o balón
- o Santa Claus
s pytlem
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

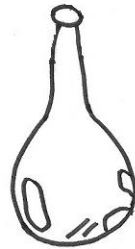
- o láhev ve
vinném sklepě
- o čáp přinášející
děťátko
- o balón
- o Santa Claus
s pytlím
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

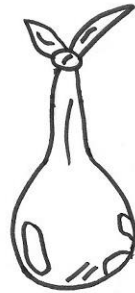
- o láhev ve vinném sklepě
- o čáp přinášející děťátko
- o balón
- o Santa Claus s pytlíkem
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

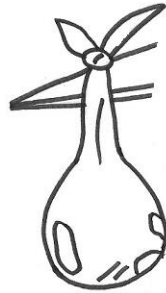
- o láhev ve vinném sklepě
- o čáp přinášející děťátko
- o balón
- o Santa Claus s pytlíkem
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

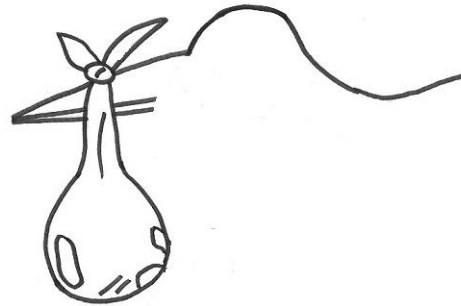
- o láhev ve vinném sklepě
- o čáp přinášející děťátko
- o balón
- o Santa Claus s pytlíkem
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

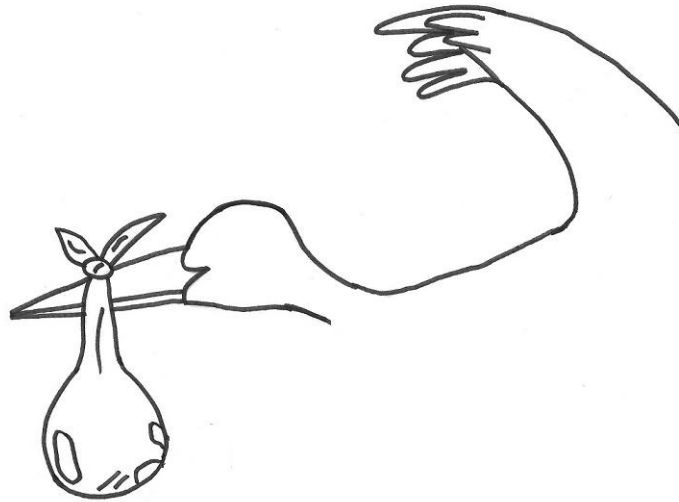
- o láhev ve vinném sklepě
- o čáp přinášející děťátko
- o balón
- o Santa Claus s pytlíkem
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

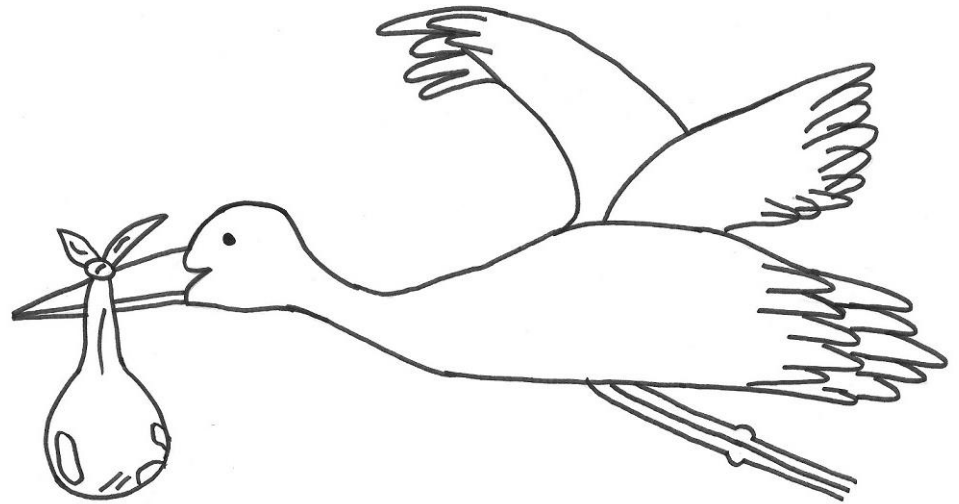
- o láhev ve vinném sklepě
- o čáp přinášející děťátko
- o balón
- o Santa Claus s pytlíkem
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Co je to? Jak moc jste si tím jistí?

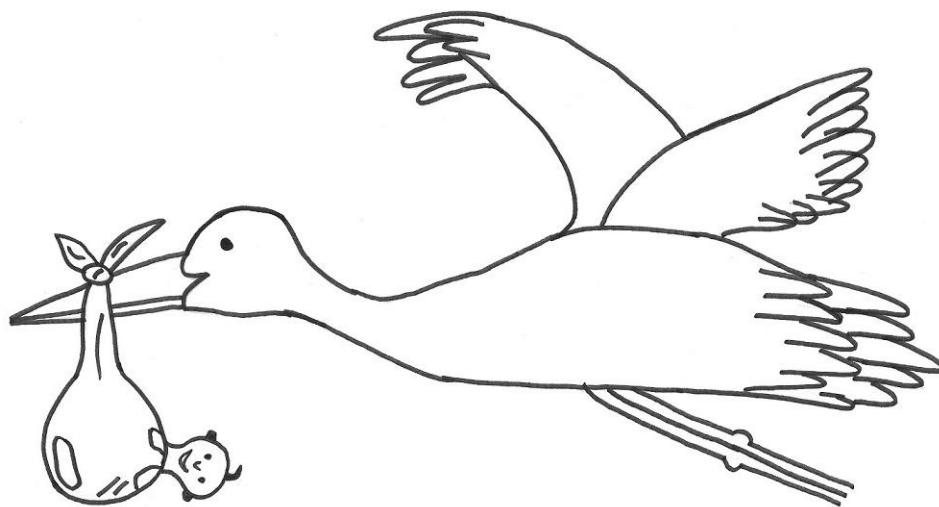
- o láhev ve vinném sklepě
- o čáp přinášející děťátko
- o balón
- o Santa Claus s pytlíkem
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

Zbrklá rozhodnutí mohou vést k chybám

- o láhev ve vinném sklepe
- o čáp přinášející děťátko
- o balón
- o Santa Claus s pytlem
- o laboratoř
- o zeměkoule



Vyloučeno, nepravděpodobné, možné, pravděpodobné, JISTOTA

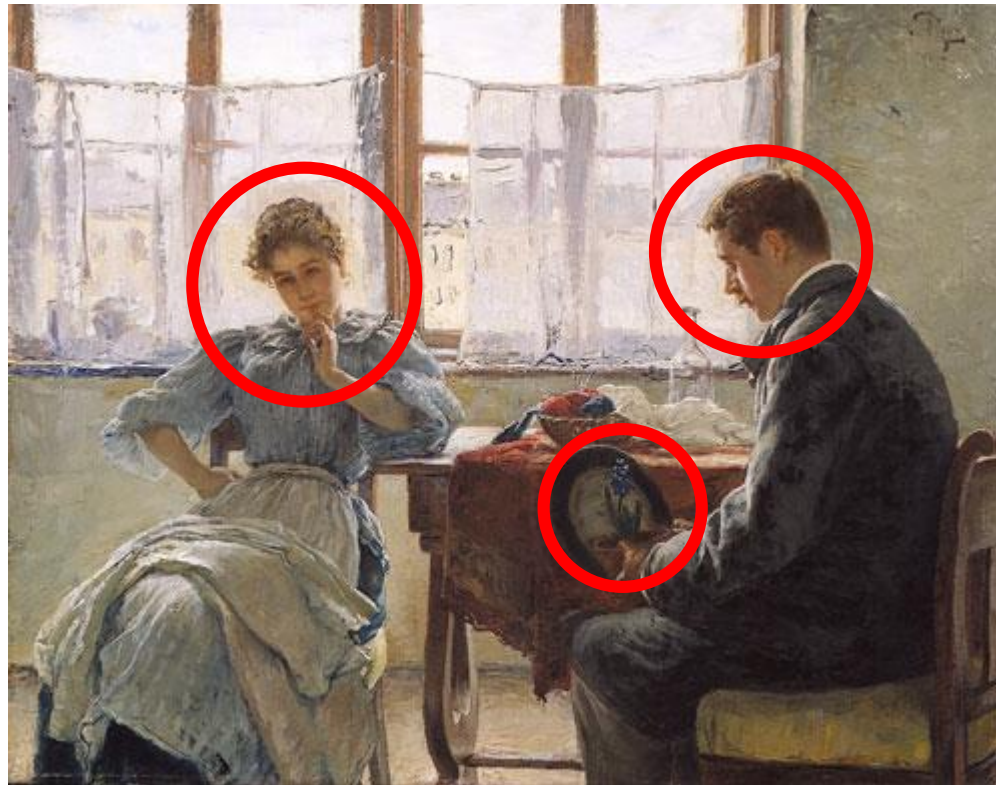
Úkol 2

- Vaším následujícím úkolem je určit správný název obrazu a vyloučit ty, které k němu „nesedí“.
- Zvažte vždy **pro** and **proti** každého navrženého názvu. Zvláště si všímejte těch rysů obrazu, které určitou možnost zjevně vylučují.

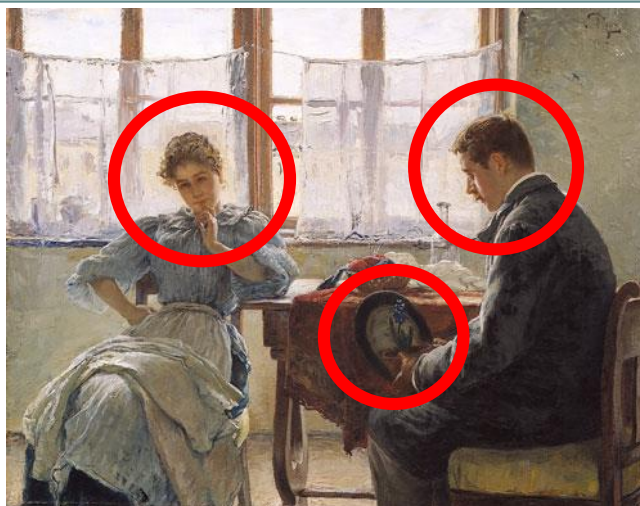
Jaký je správný název? Jak moc jste si tím jistí?



- a. Přiznání k nevěře
- b. Žádost o ruku
- c. Oznámení úmrtí blízkého příbuzného
- d. Prodavač květin



- a. Přiznání k nevěře
- b. Žádost o ruku (Karl Zewy, 1896)**
- c. Oznámení úmrtí blízkého příbuzného
- d. Prodavač květin



Žena se tváří koketně spíše než rozhněvaně nebo smutně, což svědčí proti možnosti „Přiznání k nevěře” (a).

Muž jí přinesl dárek (květinu) a je v pozici žadatele, hledí nesměle k zemi. To svědčí pro správný název: „Žádost o ruku” (b).

Žena se určitě netváří smutně. To svědčí proti možnosti „Oznámení úmrtí blízkého příbuzného”(c).

Prodavač květin nechodí normálně až do domu a určitě ne jen s jednou květinou. To svědčí proti možnosti „Prodavač květin” (d).

Jaký je správný název? Jak moc jste si tím jistí?

- a. Zahrada s růžemi
- b. Rodinné foto
- c. Děti foukají bubliny
- d. Otec přichází domů



- a. Zahrada s růžemi
- b. Rodinné foto
- c. **Děti foukají bubliny**
(Ferdinand Georg Waldmüller 1842)
- d. Otec přichází domů





I když jsou na obraze růže, nejsou ústředním motivem malby. To svědčí proti (a).

Tento obraz byl namalován v době, kdy byl vývoj fotografie v samotných počátcích. Kromě toho by se lidé na obraze dívali do objektivu a ne do prostoru, což svědčí proti (b).

Chlapec v okně vyfukuje bubliny do vzduchu. Ostatní děti se na ně dívají nebo se je snaží chytit, což svědčí pro správný název (c).

Na obraze nejsou žádná vodítka, že by otec přicházel domů, což svědčí proti (d).

Úkol 3: Co vidíte?



Zbrklá rozhodnutí nevedou vždy k chybám,
ale někdy nám říkají jen polovinu příběhu!



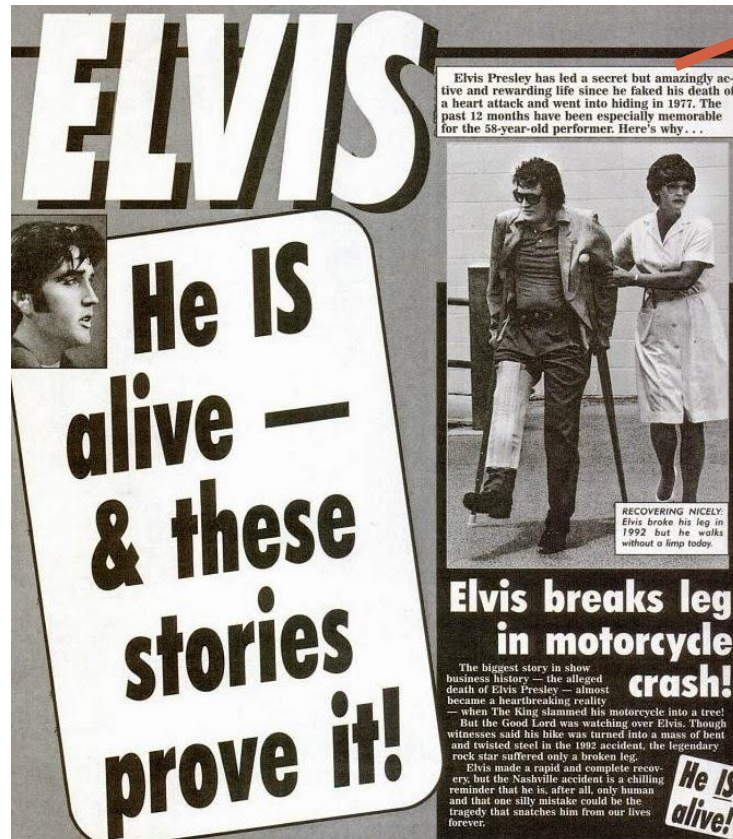
Faraon

Eskymák

Unáhlené závěry v běžném životě – moderní fámy


Fáma: Elvis Presley je stále naživu!

Americký bulvární deník o tom přinesl zprávu:




„Elvis Presley vedl tajný, ale úžasně aktivní a bohatý život od roku 1977, kdy předstíral svou smrt na infarkt a skryl se před světem...”

Unáhlené závěry v běžném životě – moderní fámy

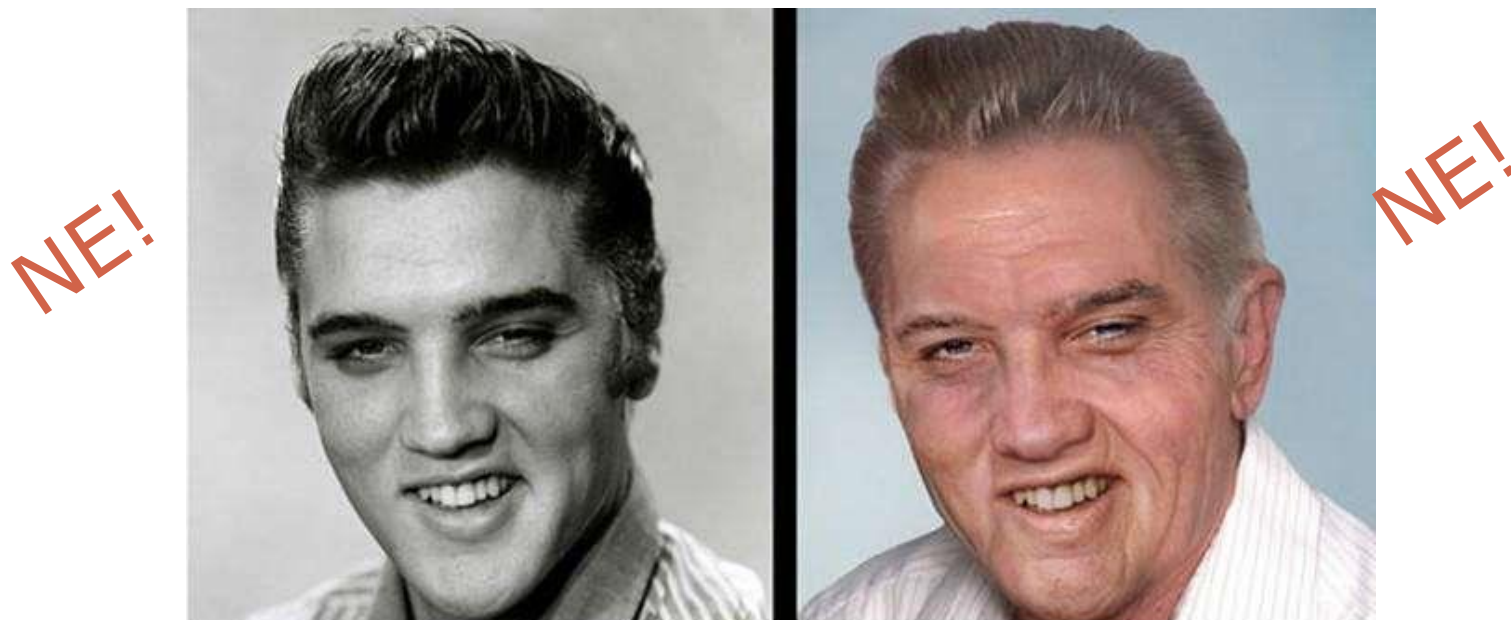
Fáma	Důkazy pro	Důkazy proti
<p>Elvis žije!</p> 	???	???

Unáhlené závěry v běžném životě – moderní fámy

Fáma	Důkazy pro	Důkazy proti
<p>Elvis žije!</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Jeho životní pojistka nebyla nikdy vyplacena.2. Pohřeb se konal jenom den po jeho smrti. Fanoušci na něj nebyli pozváni.3. Fanoušci viděli v časopise obrázek mrtvého těla, které nevypadlo jako "Král Elvis".4. Elvis se jmenoval „Elvis Aron Presley“, na náhrobku má ale uvedeno Aaron.5. Mnoho lidí tvrdilo, že viděli Elvise po jeho smrti.	<ol style="list-style-type: none">1. Nikdy neuzavřel životní pojistku.2. Obřad se konal v jeho sídle Graceland, kde byl pohřben týden po své smrti.3. O Elvisovi se říkalo, že byl marnivý. Zřejmě se nechtěl ukazovat na veřejnosti ve špatném stavu a proto se nechal před smrtí nalíčit.4. Říká se, že si někdy chtěl své jméno nechat změnit (na "Aaron").5. Nikdy se neprokázalo, že tím, koho lidé viděli, byl skutečně Elvis.

Unáhlené závěry v běžném životě – moderní fámy

Je tedy Elvis stále naživu a svou smrt jen předstíral?



Podle studie, provedené v Německu na 1143 respondentech, 72% tuto fámu zná a 9.45% jí stále věří!

Jak tyto moderní fámy a jiné konspirační teorie vznikají?

Jak tato moderní fáma a další konspirační teorie vznikají?

- Fámy jsou často daleko více vzrušující než skutečnost!
- Bulvární noviny se dobře prodávají, když přijdou s nějakou „skandální zprávou“. Vzpomenete si na nějaký nedávný případ?
- Fámy se opírají o tvrzení, která je těžké fakticky ověřit nebo dokázat (např. že se mrtvé tělo nepodobalo „skutečnému“ Elvisovi), proto jim někteří lidé věří.
- Zamlčují jiná možná vysvětlení (Např. že Elvisovo druhé jméno bylo již za jeho života často chybně psáno jako „Aa“).
- Fámy se někdy opírají o fakta, která jsou vytržena z kontextu a proto přehnaně zveličují jejich význam. Výrok Elvisova manažera: „Elvis není mrtev, pouze jeho tělo. Dnes jsem s ním mluvil a je v pohodě...” byl vysvětlován tak, že Elvis stále žije. Přitom tím mohl mínit, že i když je Elvisovo tělo mrtvé, jeho hudba stále žije a že on sám žije v našich srdcích.
- Takovéto fámy často přetrvávají proto, že vytvářejí silné pouto mezi určitou skupinou lidí. Existují například skupiny fanoušků Elvise Presleyho, kteří stále touží po důkazu, že jejich „Král“ je naživu).

Které jsou nejznámější konspirační teorie a kolik lidí jim věří?

Konspirační teorie	Známost v souboru 1143 dotázaných (v %)	Věří jim (v %)
V Bermudském trojúhelníku zmizelo tajemně velké množství lodí a letadel.	???	???
Přistání na měsíci v roce 1969 NASA pouze předstírala.	???	???
Lady Diana byla zavražděna.	???	???
Na jednodolarové bankovce jsou vodítka, dokazující, že Státní banka USA byla infiltrována tajnými společnostmi.	???	???

Které jsou nejznámější konspirační teorie a kolik lidí jim věří?

Konspirační teorie	Známost v souboru 1143 dotázaných (v %)	Věří jim (v %)
V Bermudském trojúhelníku zmizelo tajemně velké množství lodí a letadel.	98.2%	44.6%
Přistání na měsíci v roce 1969 NASA pouze předstírala.	92.7%	26.7%
Lady Diana byla zavražděna.	93.3%	31.1%
Na jednodolarové bankovce jsou vodítka, dokazující, že Státní banka USA byla infiltrována tajnými společnostmi.	71.0%	21.3%

Tento internetový průzkum, provedený Sebastianem Bartoschkem se zabýval pouze těmi konspiračními teoriemi, které byly spolehlivě vyvráceny. V současné době neexistují žádné důkazy, které by prokazovaly jejich pravdivost.

Šikana/Spiknutí?

Příklad: Marie přišla ráno do kanceláře a její šéf ji nepřivítal jako obvykle. Během minulého týdne se k ní někteří spolupracovníci chovali odměřeně. Marie se proto od spolupracovníků odtáhla (např. s nimi nešla na oběd). Došla k přesvědčení, že ji z firmy chtějí pomalu, ale zcela jistě vystrnadit.



Existuje dostatek důkazů pro přesvědčení, že je Marie šikanována?

Jakým jiným způsobem by se dalo chování Mariina šéfa a jejich spolupracovníků vysvětlit?

Co svědčí pro a co proti Mariinu přesvědčení?



Shromážděte všechna pro a proti Mariinu přesvědčení!

A co když... (důsledky)?

Příklad: A co když...? Přesvědčení a jejich důsledky

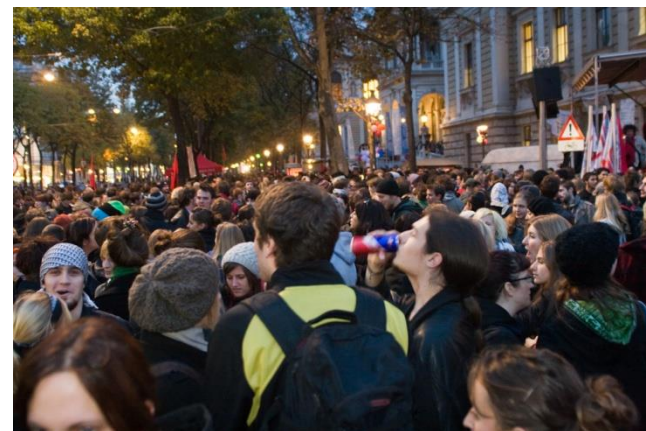


<div>Předpoklad</div> <div>Skutečnost</div>	Spolupracovníci Marii šikanují.	Spolupracovníci Marii <u>nešikanují</u> .
Spolupracovníci Marii šikanují.	<ul style="list-style-type: none"> Marie má pro své starosti oprávněné důvody a měla by se obrátit na odborovou organizaci nebo na poradenskou službu. 	<ul style="list-style-type: none"> Marie lidem slepě věří. Aniž si toho všimla, lidé na pracovišti jí ubližují a pomlouvají ji. Snad není příliš pozdě na to, aby se obrátila odbory nebo na právníka.
<u>Spolupracovníci Marii nešikanují.</u>	<ul style="list-style-type: none"> Marie ostatní nespravedlivě obviňuje. Kvůli jejím starostem, naštvání a obavám se její pracovní výkon zhoršil. Její podezíravé chování od ní odrazuje ostatní, kteří se s ní přestávají bavit. 	<ul style="list-style-type: none"> Všechno je v pořádku!

Jsem vyšetřován policií?

Příklad: Gary je aktivní ochránce životního prostředí. Zúčastnil se demonstrace, na které byla i policie a sdělovací prostředky. Během demonstrace došlo k násilným střetům mezi policií a protestujícími.

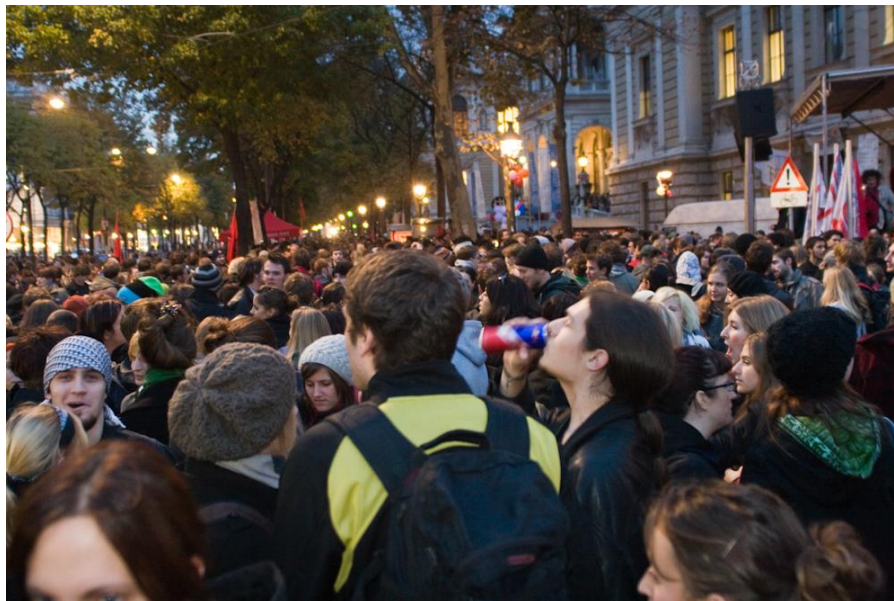
Gary odešel domů ještě předtím, než policie začala některé protestující zatýkat. Ve večerních zprávách byly záběry z demonstrace a Gary se poznal mezi účastníky v davu. Protože byl v televizním záběru, Gary z toho usoudil, že je vyšetřován policií jako veřejný nepřítel.



Jsou tyto důkazy dostačující, aby předpokládal, že bude v budoucnu obviněn?

Jak lze vysvětlit, že byl Gary na televizních záběrech z demonstrace?

Co svědčí pro a co proti Garyho přesvědčení?



Shromážděte důkazy pro a proti Garryho přesvědčení!

A co když ... (důsledky)?



→ Pracovní list
5.3 a, b



Příklad: A co když...? Přesvědčení a jejich důsledky

<div>Předpoklad</div> <div>Skutečnost</div>	Garry byl nafilmován a je vyšetřován policií.	Někteří protestující byli nafilmováni, ale Garry sám <u>není</u> vyšetřován policií.
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Garry má dobré důvody, aby si dělal starosti. ○ Měl by si najmout právníka, který to za něj urovná. ○ Na druhé straně pouze uplatňoval svá základní demokratická práva. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Garry může být příliš bezstarostný. ○ Pokud by byl obviněn, může si najmout dobrého právníka – neudělal přece nic špatného, jenom využil svého práva zúčastnit se demonstrace.
Někteří protestující byli nafilmováni, ale Garry sám <u>není</u> vyšetřován.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Garry si dělá zcela zbytečné starosti. ○ Utratil zbytečně spoustu peněz za právníka a další bezpečnostní opatření (např. nový bezpečnostní zámek do dveří). ○ Zanedbává jiné důležité aspekty svého života (např. kontakty s přáteli, svou práci). 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Všechno je v pořádku!

Co svědčí pro a proti *vašim* určitým názorům? A co když...?

Pro & proti



Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme

Pracovní list 5.4 Vlastní názory

5.4a Co mluví pro a co proti vašim určitým názorům?

Názory/Předpoklady:

Míra přesvědčivosti: _____ %

Pro (Co svědčí pro tento názor?)	Proti (Co svědčí proti tomuto názoru?)
Pracovní list	

Přesvědčení a jejich důsledky



Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme

5.4b A co když...? Přesvědčení a jejich důsledky

<div>Předpoklad</div> <div>Skutečnost</div>	Je pravda, že _____	Není pravda, že _____
	_____	_____
Je pravda, že _____ _____ _____ _____		
Není pravda, že _____ _____ _____ _____		

Pracovní list



→ Pracovní list
5.4 a, b

Negativní důsledky mylných přesvědčení: Vyhýbavé a zabezpečovací chování



Vyhýbavé a zabezpečovací chování: Co to je?

Negativní důsledky mylných přesvědčení: Vyhýbavé a zabezpečovací chování



Vyhýbavé chování

Je definováno jako aktivní vyhýbání se situacím, lidem nebo místům, které považujeme za ohrožující (např. vyhýbání se demonstracím, policistům, nebo veřejným místům kvůli strachu, že bych zde mohl být sledován). V nejhorším případě nedokáže člověk vůbec opustit svůj bytu či dům a přeruší všechny kontakty s druhými lidmi.



Zabezpečovací chování

Zabezpečovací chování je to, co děláme, abychom zabránili tomu, čeho se bojíme (např. skrývání se, užívání talismanů).

I když zabezpečovací a vyhýbavé chování může *bezprostředně* zmírnit pocit strachu, *dlouhodobě* může strach ještě zvyšovat, protože upevňuje přesvědčení, že skutečně zabránilo tomu, čeho se bojíte, ... a to i tehdy, když tyto situace vůbec nebezpečné nebyly.

Je to všechno opravdu nezbytné?



Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme

Pracovní list 5.5a: Vyhybavé a zabezpečovací chování: Je to všechno opravdu nezbytné?

Jednání, jehož účelem je předejít ohrožení/skodě	Co z toho platí pro vás?	Jak moc vám to dává smysl? (+5 = zcela tomu věřím; 0 = není to k ničemu; -5 = jenom to věci zhoršuje).	Co by se stalo, kdybyste s tímto jednáním přestali? Už jste to někdy udělali – a co se stalo? Jak moc vás toto chování omezuje v běžném životě a jak ovlivňuje kvalitu vašeho života? (+5 = samé výhody, 0 = nijak neovlivňuje, -5 = jenom zhoršuje kvalitu života)
Vyhybavé chování: např. vyhýbání se davům, policejním stanicím, určitým jídlům, opuštěným nebo veřejným místům atd.			
Maskování: např. sluneční brýle, paruka, sklopený zrak na veřejných místech atd.			
Ochranná opatření: např. instalace několika zámků, nošení amuletu/šťastných předmětů, blokování dveří do ložnice židli, zkoumání bytu, zda se něco nezměnilo, nošení zbraně; dělat hrozivá gesta vůči lidem, kteří vypadají podezřele, atd.			
Příprava na únik ze situace: např. být stále připraven k odchodu, stát hned u dveří v dopravním prostředku, sedět na kraji řady v kině, atd.			
Jiné			



Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme

Pracovní list 5.1b Jaké jsou možné důsledky různých stylů rozhodování? – vlastní příklady

Událost (Příklad: „Slyšel jsem za sebou kroky, které byly stále rychlejší a rychlejší.“)	
Zbrklé (unáhlené) vysvětlení (V tomto příkladu: „CIA mě zavře do vězení“).	Možné důsledky (v tomto příkladu: silný strach)
Jiná možná vysvětlení (v tomto příkladu: „Někdo se snaží chytit autobus“).	Možné důsledky (v tomto příkladu: úleva)

Pracovní list terapeutické lekce 5: Jak se rozhodujeme



→ Pracovní list
5.5 a & 5.5 b

Kdykoli se budete cítit napadeni/ohroženi:
Položte si tři otázky, napsané na žluté kartičce

Metakognitivní trénink (MKT): Tři otázky

...když se cítíte ohroženi, uraženi nebo ponižováni...?



1. *Jaké mám důkazy?*

Jak to vím?

Mám skutečné důkazy nebo jenom z doslechu, domněnky?

Vím opravdu všechno?



2. *Jaké jsou jiné možnosti vysvětlení?*

Mohl by to někdo, komu věřím, posuzovat tuto situaci jinak?

Nejsou mé závěry příliš zbrklé?

Hodnotím tuto situaci spravedlivě a objektivně?



3. *I kdyby to tak bylo.... nereaguji přehnaně?*

Reaguji přiměřeně?

Mohl bych reagovat nějak jinak, abych si to do budoucna nepokazil? Nejdřív mysli – pak jednej!

Zapamatujte si:

- Rychlá rozhodnutí často vedou k chybám a k tomu, že vidíme „jenom část pravdy“.
- Proto se vždy snažte zjistit co nejvíce informací a probírejte své názory s druhými lidmi. Zvláště v případech, kdy jste silně rozrušeni nebo když mohou být důsledky vašeho rozhodnutí velmi důležité (např. nenapadejte svého souseda jenom proto, že máte pocit, že vás pronásleduje).
- Proberte si v klidu všechna pro a proti svým předpokladů a zvažte, zda mohou existovat nějaká jiná možná vysvětlení toho, co se stalo.
- Pokud jde o nedůležité věci, můžete se rozhodovat rychle (např.. kterou značku jogurtu nebo sýra si koupit, co si vzít na sebe apod.).
- „Mýlit se je lidské“ – buďte připraveni uznat, že jste se mohli zmýlit.

A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí (ale ne všichni!) lidé, kteří trpí psychózou, mají sklon k unáhleným závěrům a k vytváření si neochvějných názorů, i když nemají dostatek informací. To může vést k tomu, že si vytvářejí mylná přesvědčení a názory.

Než učiníte důležitá rozhodnutí, měli byste brát v úvahu co nejvíce informací a měli byste různé možnosti vysvětlení a různé názory na věc probrat s lidmi, kterým věříte.

Které části terapeutické lekce „Jak se rozhodujeme“ mi připadaly zvláště užitečné nebo praktické ?

Kdy a v jaké konkrétní situaci bych mohl/a v blízké budoucnosti využít to, co jsem se naučil/a?

V čem by mi to mohlo pomoci (např. cítit se v menším napětí)?

A jak to souvisí s psychózou?

Příklad: Tomáš byl přesvědčen, že jej pronásleduje tajná policie. Proto se rozhodl sbalit si své věci a začít se skrývat.

Co k tomu vedlo: Když se šel nedávno projít, pomalu kolem něj projel černý Mercedes a on měl dojem, že se po něm řidič nevrle díval.

Ale: Byl to naštvaný řidič z jiného města, který se ztratil a proto jel pomalu, rozhlížel se kolem a četl si názvy ulic a čísla domů, aby zase našel správnou cestu.