



Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme

Pracovní list 5.6. Informace o terapeutické lekci 5

Mnozí (i když ne všichni) lidé s psychózou mají tendenci k unáhleným závěrům a ke vytváření extrémních názorů, i když nemají k dispozici dostatek informací.

Zbrklá rozhodnutí často vedou k chybám a člověk vnímá „jen polovinu skutečnosti“.

Než učiníte nějaké důležité rozhodnutí, vezměte v úvahu co nejvíce různých informací a poradte se s lidmi, kterým věříte. Snažte se myslet i na alternativní vysvětlení. *Každý se může mýlit!*

Když máte pocit, že vás někdo napadl nebo urazil, použijte *žlutou kartičku*, abyste zvážili, zda jeho chování nelze vysvětlit i nějakým jiným způsobem.

Vyhýbání = aktivní snaha vyhnout se určitým situacím, lidem nebo místům, které člověk vnímá jako ohrožující (např. veřejné dopravní prostředky).

Zabezpečující chování = Jednání, které vás má ochránit, aby se nestalo něco, čeho se obáváte (např. nošení talismanu, nošení tmavých brýlí, aby člověk nebyl poznán na ulici atd.)

Vyhýbání a zabezpečující chování sice *krátkodobě* zmírní strach, ale *dlouhodobě* jej upevňuje a zvyšuje!

Které části terapeutické lekce Jak se rozhodujeme 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?