Hugræn innsæismeðferð

Þáttur 2:

KYNNING Á HUGRÆNNI INNSÆISMEÐFERÐ (HI)

Hvað er Hugræn Innsæismeðferð?

- Hugræn = hugsun
- Innsæi = meðvitund

} "að vera meðvituð um eigin hugsanir"

Í Hugrænni Innsæismeðferð er fjallað um hugsanaskekkjur sem geta haft áhrif á þróun geðrofseinkenna.

Við munum gera ýmsar æfingar sem þjálfa leiðir til að bregðast við og "uppræta" þessar hugsanaskekkjur með það að markmiði að koma í veg fyrir bakslög.

Þættir í Hugrænni Innsæismeðferð

Hægt er að velja mismunandi þætti sem þér finnst eiga best við þig.
Hvað myndir þú vilja vinna með?

("Thinking RFID" by Jacob Bøtter)

Rauða og gula spjaldið

Þegar þú móðgast eða líður eins og einhver ógni þér:

Spurðu þig 3. spurninga sem eru á gula spjaldinu

Hugræn Innsæismeðferð (HI) <u>"3 spurningar"</u>

…ef þér líður eins og einhver hafi móðgað þig, ógnað þér eða gert lítið úr þér...?

1. Hverjar eru sannanirnar?
Hvernig veit ég þetta? Raunverulegar sannanir, orðrómur, getgátur? Veit ég allan sannleikann?

2. Önnur sjónarhorn?
Myndi fólk sem ég treysti túlka aðstæðurnar öðruvísi? Er ég að hrapa að ályktunum? Er ég að meta aðstæður á sanngjarnan og hlutlægan hátt?

3. Jafnvel þó það sé þannig...er ég að bregðast of harkalega við?
Er ég að bregðast við á viðeigandi hátt? Mun það hafa neikvæð áhrif á eitthvað í framtíðinni ef ég bregst of harkalega við? Hugsa fyrst – svo framkvæma!

Þegar þú ert í krísu, hafðu samband við_____

Vinsamlegast settu nöfn á spjaldið!

Krísa – Hvert get ég leitað?

Vinir/ættingjar	
Meðferðaraðilar	
Símaráðgjöf	
Staður sem ég treysti á	

Vandamál/Markmið

Hvaða einkenni/vandamál ert þú að upplifa eins og er og hversu mikið trufla þau þig?

Therapy Unit 2:
Introduction to the Metacognitive Therapy Program

Worksheet 2.1. Problems: Please mark which of the following problems you are experiencing at the moment and how much they bother you. You can also mark how much you used to be bothered by a symptom/problem in the past.

Symptom/Problem	Degree of despair (0-100%)	
	now	formerly
o hearing voices or having other sensations (e.g. smells) that are not perceived by other people		
o feelings of being persecuted		

Hvaða markmiðum viltu ná í meðferðinni?

Therapy Unit 2:
Introduction to the Metacognitive Therapy Program

Worksheet 2.2. Goals: Which goals would you like to achieve during the therapy?

Goal	How could you see that the goal has been achieved?
1.	

Therapy Unit 2:
Introduction to the Metacognitive Therapy Program

Worksheet 2.3. Information about the Metacognitive Therapy Program

What is metacognition?

Meta = about
Cognition = thinking } = **"thinking about thinking"**

In the MCT+ cognitive errors are discussed that may contribute to the development of psychosis. Here you will get to know different strategies to identify and "defuse" these mind traps in order to prevent the reoccurrence of psychotic episodes.

The yellow and the red card

You can use the yellow card in situations in which you feel (for example) threatened or insulted. The red card is an emergency card with phone numbers of people and institutions you can turn to in the event of a crisis.
You can carry both cards with you, for example in your wallet or purse.

What aspects of the therapy unit Introduction to the MCT+ do I find particularly useful/helpful?
When and in what specific situation do I want to apply/practice what I learned during the coming week?
What remained unclear? What do I want to ask in the next session?

→ *Vinnublöð 2.1, 2.2 & 2.3*