



Meðferðarþáttur 5: Ákvarðanataka

Vinnublað 5.1a Hvernig það að hrapa að ályktunum leiðir til mistúlkunar, t.d. í geðrofi – eigin dæmi

Atburður	Túlkun í geðrofi	Aðrar útskýringar
(t.d. "ég heyrði fótatak fyrir aftan mig sem varð hraðara og hraðara, en ég þorði ekki að snúa mér við")	(t.d. "leynilögreglan hefur fundið mig og eru að fara handtaka mig")	(t.d. "einhver er að reyna ná strætó; ég gæti verið að ímynda mér þetta)