



Meðferðarþáttur 10: Sjálfsmat

Vinnublað 10.1. Geðrof og sjálfsmat

Í geðrofi finnur fólk fyrir ýmsum ólíkum tilfinningum. Vinsamlegast merktu við þau einkenni sem þú hefur fundið fyrir.

Neikvæð áhrif geðrofeinkenna á sjálfsmat (líðan)	Jákvæð <u>skammvinn</u> áhrif geðrofseinkenna á sjálfsmat (líðan)
<ul style="list-style-type: none">í geðrofi/með geðrofseinkenni: upplifir ógn og ótta	<ul style="list-style-type: none">í geðrofi/með geðrofseinkenni: spennna, adrenalín „eitthvað er loksins að gerast“
<ul style="list-style-type: none">í geðrofi/með geðrofseinkenni: heyrir móðgandi raddir sem láta þér líða eins og þú sért einskis virði	<ul style="list-style-type: none">í geðrofi/með geðrofseinkenni: heyrir góðar og/eða hvetjandi raddir sem láta þér líða vel og draga úr einmannaleika
<ul style="list-style-type: none">eftir geðrof: finnur fyrir skömm; framtíðin virðist ónýtt (t.d. hræðsla um að aðrir séu búnir að snúa baki við þér)	<ul style="list-style-type: none">í geðrofi: tilfinning um að þú sért hafir völd/stjórn, krafta eða hæfileika og þjónir mikilvægum tilgangi (eigir öfluga óvini)
<ul style="list-style-type: none">annað:	<ul style="list-style-type: none">annað:
<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">
<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">