



Meðferðarpáttur 7: Að setja sig í spor annarra

Vinnublað 7.6. Upplýsingar um meðferðarpátt 7

Rannsóknir sýna að fólk með geðrænan vanda (t.d. geðrof)...

- ...á erfitt með að greina og meta andlitssvipbrigði fólks
- ...á erfitt með að setja sig í spor annarra og átta sig á því hvaða ástæður liggja að baki því sem það gerir.

Streita/álag, tilfinningar (ótti, depurð o.fl.) sem og lítill svefn, vímuefni eða kaffi getur leitt til þess að við mistúlkum aðstæður.

Ekki er hægt að vita með vissu hvernig öðru fólki líður eða hvað það er að hugsa með því að túlka andlitssvipbrigði og/eða hegðun þeirra.

Safnaðu eins miklum viðbótarupplýsingum og þú getur þegar þú túlkar félagslegar aðstæður eða hegðun annarra.

Ef hegðun einhvers er skrítin eða truflar þig, hugsaðu þá um nokkrar mismunandi útskýringar sem gætu átt við um hegðun hans/hennar.

Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt úr meðferðarpætti 7?

Hvenær og í hvaða aðstæðum í næstu viku vil ég nota/æfa það sem ég lærði?

Hvað er enn óljóst? Hvað vill ég spyrja um í næsta tíma?