



Meðferðarpáttur 8: Minni og fullvissa

Vinnublað 8.2. Upplýsingar um meðferðarpátt 8

Margt fólk (en ekki allt!) með geðrofseinkenni glímir við einhverja minniserfiðleika. Einkenni eins og grúfl og að heyra raddir geta aukið þessa erfiðleika.

Rannsóknir sýna að fólk með geðrofseinkenni er líklegra en aðrir til að vera öruggt um að minning sé sönn, þegar hún er það ekki.

Hinsvegar er það ekki jafn öruggt um að minning þeirra sé rétt þegar kemur að atburðum sem gerðust í raun og veru.

Getan til að greina á milli minninga sem gerðust í raun og veru og þeirra sem gerðust ekki getur verið skert. Þetta getur leitt til mistúlkunar.

- ➔ Ef þú getur ekki munað eitthvað greinilega, íhugaðu þá möguleikann á því að þetta geti verið fólks minning
- ➔ Ef þú ert ekki viss um einhverja minningu, spurðu aðra sem voru með þér hvernig þeir muna þetta atvik
- ➔ Notaðu minnistæki (dagbók, dagatal í síma, miða, o.fl.) ef þú gleymir oft hlutum

Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt úr meðferðarpætti 8?

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?