



Meðferðarþáttur 10: Sjálfsmat

Vinnublað 10.5. Upplýsingar um meðferðarþátt 10

Sjálfsmat lýsir því hversu mikils virði við metum okkur. Það er því aldrei hlutlægt. Sjálfsmat er ekki stöðugt ástand; það getur verið breytilegt eftir aðstæðum og athöfnum.

Þegar fólk glímir við geðrænan vanda (t.d. geðrofseinkenni, þunglyndi) getur sjálfsmyndin verið brotin.

Ein ástæða þess getur verið að fólk einblínir á allt sem það er ósátt með og gleymir því jákvæða.

Reyndu að bæta sjálfsmat þitt með því að nota eitthvað af þeim ráðum sem farið var yfir (t.d. að halda „gleði dagbók“; „bókahillu æfing“; „kúlu/tölu æfing“).

Reyndu að efla góða félagann þegar innri gagnrýnandinn er hávær.

Æfingarnar í þessum þætti eru ætlaðar til að hjálpa þér að byggja upp heilbrigt og gott sjálfsmat.

Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt úr meðferðarþætti 10?

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?