

# Metakognitiv terapi



## **DEL 5: BESLUTSFATTANDE**

## Att dra förhastade slutsatser

---

Vi fattar ofta beslut utan att veta "hela sanningen".

- Anledningar/fördelar: ???
- Nackdelar: ???

## Att dra förhastade slutsatser

---

Vi fattar ofta beslut utan att veta "hela sanningen".

- Anledningar/fördelar: sparar tid, stärker tidigare kunskap, kan få dig att framstå beslutsam och kompetent (exempelvis: "hellre ett felaktigt beslut än inget beslut alls.")
- Nackdelar: risk att fatta ett felaktigt beslut...

## Att dra förhastade slutsatser

---

Försök hitta en "gyllene medelväg" mellan:

- att fatta ett snabbt beslut
- och
- att fastna i detaljer

## Varför arbetar vi med detta?

Studier visa att många (men inte alla!) personer med psykossjukdom tenderar att dra **förhastade slutsatser** (utan tillräcklig bakgrundsinformation).



Denna stil av beslutsfattande kan lätt leda till att fel beslut fattas. Därför är det, företrädesvis när det gäller viktiga beslut, **viktigt att ta hänsyn till så mycket information som möjligt.**

## Hur att dra förhastade slutsatser ökar risken för missuppfattningar (t.ex. under psykos). Exempel

Händelse	Tolkning under psykos	Alternativa förklaringar
Ont i magen, huvudvärk	Du har blivit förgiftad	Du åt något som inte var bra, begynnande maginfluensa
"John Lennon" (namnet på Beatles förre sångare) sänder ett meddelande till dig på ett forum (t.ex. <a href="http://www.myspace.com">www.myspace.com</a> )	Bevis på att John Lennon kontaktar dig från andra sidan graven och vill använda dig för att framföra sitt budskap till de andra medlemmarna i Beatles.	Web forum: Nästan alla medlemmar på ett forum skriver under pseudonym/alias – ett stort John Lennon-fan kan ha använt hans namn istället för sitt eget och bara ha lust att chatta lite med dig.

Möjliga konsekvenser av förhastat beslutsfattande?

# Möjliga konsekvenser av olika typer av beslutsfattande?

<b>Händelse</b> Ont i magen, huvudvärk	
<b>Snabb förklaring (förhastad slutsats)</b> Du har blivit förgiftad	 <b>Möjliga konsekvenser</b> <ul style="list-style-type: none"><li>o upplevelsen av ångest och att vara hotad</li><li>o skyller på andra, kan leda till att en omtänksam person blir förolämpad</li><li>o ett mediciskt problem blir odiagnosticerat (se nedan)</li></ul>
<b>Alternativa förklaringar</b> Du åt något som inte var bra, begynnande maginfluensa	 <b>Möjliga konsekvenser</b> <ul style="list-style-type: none"><li>o träffa doktorn</li><li>o du kan behöva medicin</li></ul>



# Uppgift 1

Du kommer nu att få se en serie med bilder. Först visas bara en detalj av bilden, sedan läggs ytterligare en detalj till; detta fortsätter tills hela bilden visas.

- Din uppgift är att identifiera vad bilden föreställer
- Vänligen uppskatta hur sannolika du finner de olika alternativen som presenteras och berätta när du fattat ett slutgiltigt beslut.

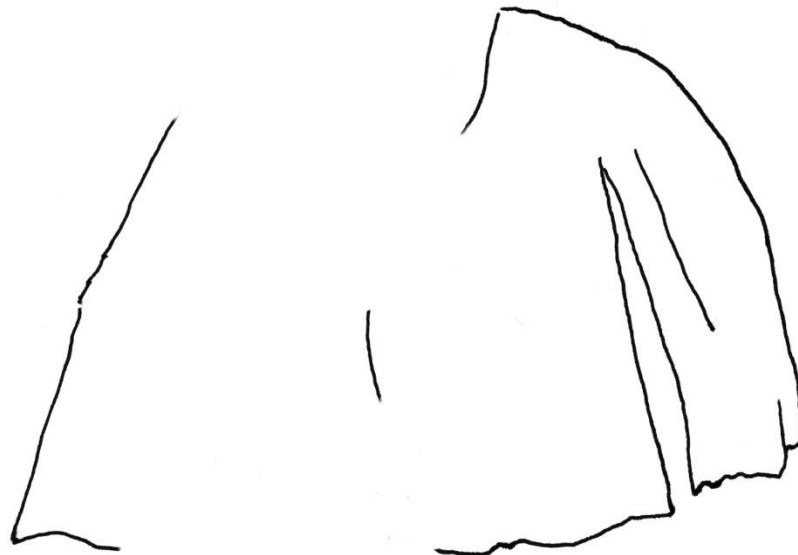


- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



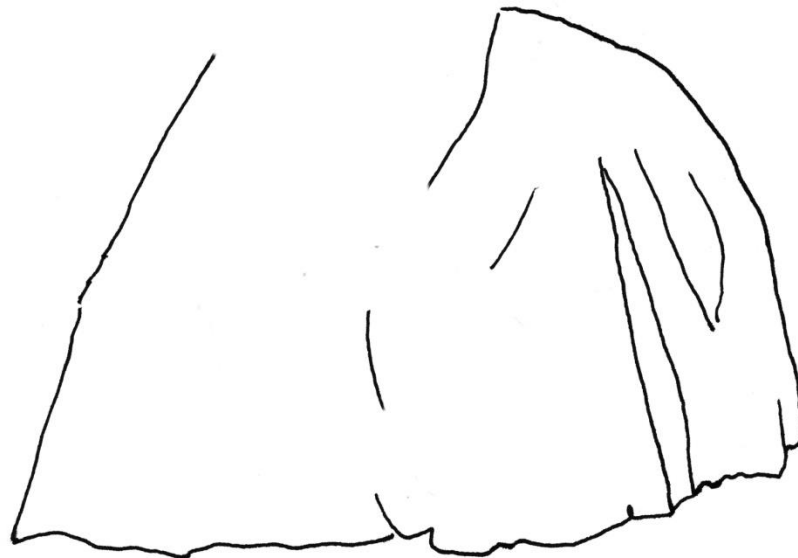
ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT

- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



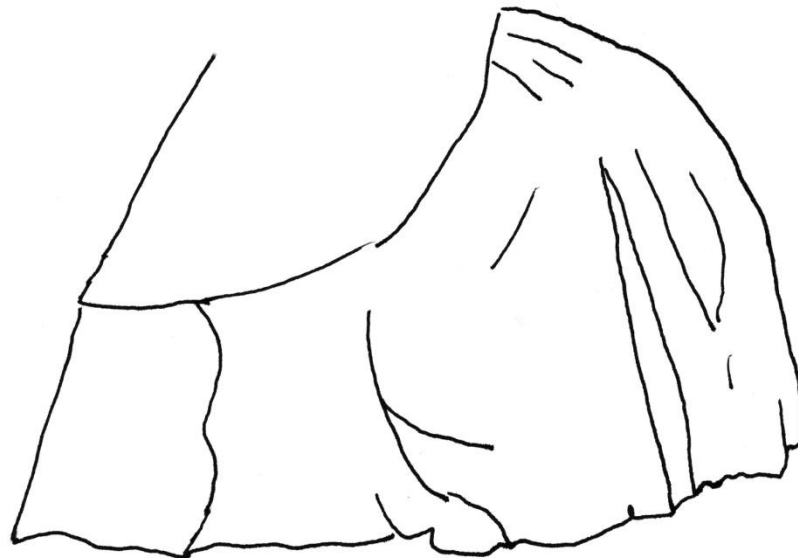
ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT

- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



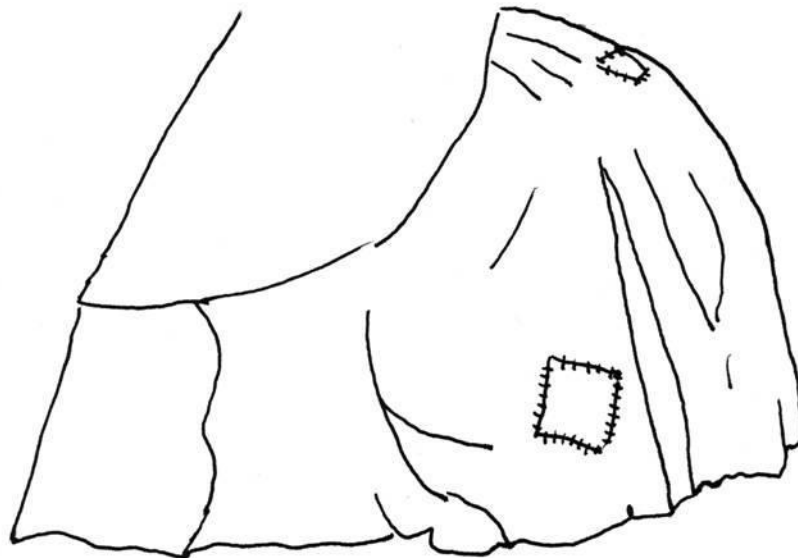
ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT

- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



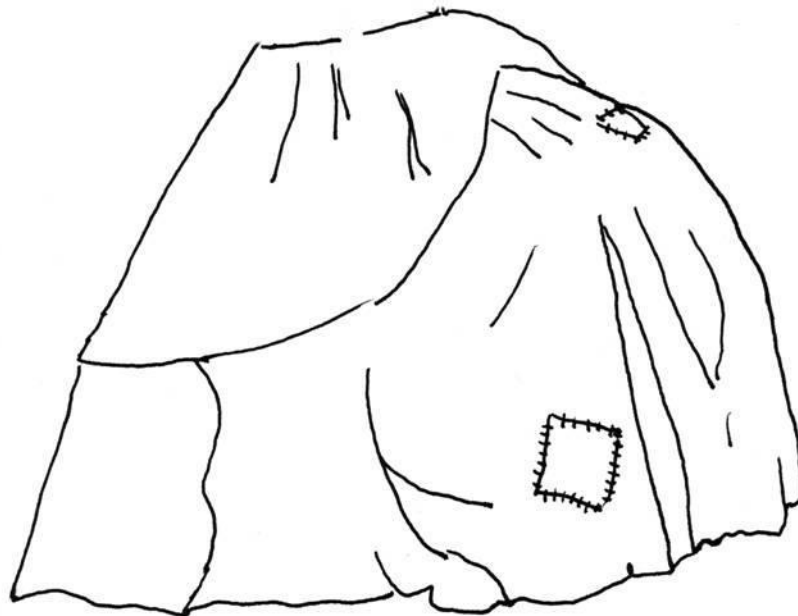
ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT

- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT

- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT

- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT

- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT



# Snabba beslut kan leda till felaktiga slutsatser!

- o skjorta
- o bergig kulle
- o grotta
- o flicka
- o gammalt tält
- o fontän



ta bort, osannolik, möjlig, sannolik, BESLUT

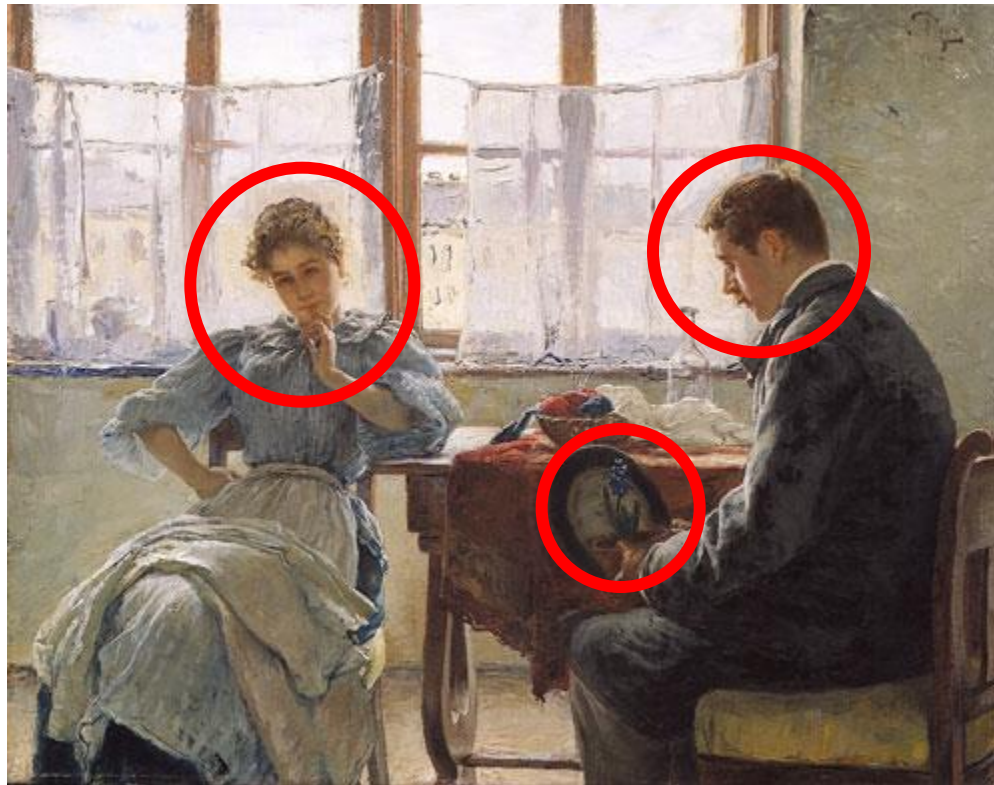
## Uppgift 2

---

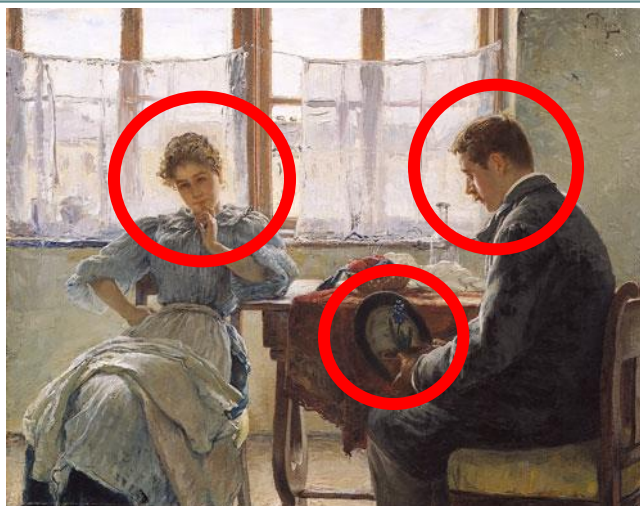
- I följande övning kommer du att få titta på olika målningar. Försök att identifiera rätt titel för varje målning. Försök också att utesluta de minst passande titlarna.
- Ta hänsyn till för- och nackdelarna för varje tolkning. Lägg särskilt märke till särdrag som gör att något förslag kan uteslutas.



- a. Bekännelse av otrohet
- b. Uppvaktning
- c. Meddelande om anhörigs död
- d. Blomsterförsäljaren



- a. Bekännelse av otrohet
- b. Uppvaktning (Karl Zewy, 1896)**
- c. Meddelande om anhörigs död
- d. Blomsterförsäljaren



Kvinnans ansiktsuttryck är "flörtigt" snarare än argt eller ledset, vilket talar emot alternativet "Bekännelse av otrohet" (a).

Mannen har med sig en gåva till henne (blomma) och sitter i en andäktig ställning där han blygt ser ner i golvet. Detta är bevis för den korrekta titeln "Uppvaktning" (b).

Kvinnans ansiktsuttryck är inte ledset. Detta talar också emot tolkningen "Besked om anhörigs död" (c).

En blomsterförsäljare gör vanligtvis inte hembesök, och särskilt inte med bara en blomma. Detta är bevis som talar emot alternativet "Blomsterförsäljaren" (d).

## Uppgift 3: Vad ser du?



Snabba beslut leder inte alltid till fel, men ger ibland bara halva sanningen!



**Eskimå**



**Farao**



## Förhastade slutsatser i praktiken: Vandringssägner/Legender

<p>Legend</p>	<p>Bevis för och emot</p>	<p>“bevis”</p>
<p><b>Elvis lever!</b></p> 	<p><b>Bevis för: ???</b></p> <p><b>Motsägande bevis: ???</b></p>	 <p>Bild av Elvis gravsten där det står “Elvis <b>A</b>aron Presley”</p>

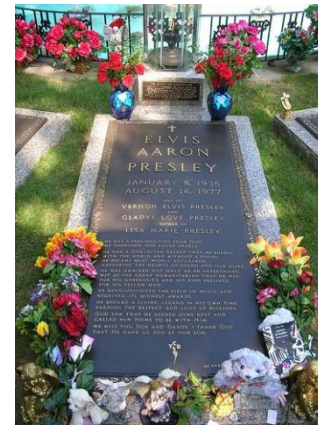


# Förhastade slutsatser i praktiken: Vandringssägner/Legender

Legend	Bevis för och emot	"bevis"
<p><b>Elvis lever!</b></p> 	<p><b>Bevis för:</b></p> <p>Elvis namn var "Elvis Aron Presley", på gravstenen står dock <b>Aaron</b></p> <p>Fans såg en bild av en död person i en tidning vilken inte såg ut som "the King"</p> <p>Kort efter Elvis död sa hans manager, "Elvis är inte död det är bara hans kropp som är borta. Jag talade med honom idag och han mår bra..."</p> <p><b>Motsägande bevis:</b></p> <p>Elvis hade allvarliga hälsoproblem. Detta kan förklara varför kroppen inte liknade det minne andra hade av honom i livet. Det finns ett ögonvittne: Hans partner Ginger Alden var den som hittade Elvis livlös på badrumsgolvet i Graceland.</p>	 <p>Bild av Elvis gravsten där det står "Elvis <b>Aa</b>ron Presley"</p>

# Förhastade slutsatser i praktiken: Vandringssägner

Lever Elvis?



**Nej!**

Hur uppkommer vandringssägner?

## Hur uppkommer vandringssägner?

- Dem är ofta mer spännande än verkligheten!
- Dem är baserade på uppgifter som är svåra att kolla upp eller bevisa (exempelvis att den döde inte liknade den "riktige" Elvis).
- De döljer alternativa förklaringar (exempelvis att Elvis andranamn ofta hade felstavats med två A, **Aa**, under hans livstid)
- Legender baseras ibland på fakta som är tagen ur sitt sammanhang. Betydelsen av detaljer är också ofta kraftigt överdrivna (exempelvis uttalandet från Elvis manager "Elvis är inte död det är bara hans kropp som är borta. Jag talade med honom idag och han mår bra..." tolkades som att han fortfarande levde. Det skulle även kunnat tolkas som att hans kropp var borta men inte hans musik och att han kommer leva vidare i våra hjärtan).
- Ofta så uppstår dessa vandringssägner eftersom de skapar ett starkt band mellan människor (exempelvis grupper av fans som letar efter bevis på att deras store idol Elvis fortfarande lever).

## Mobbing/konspiration?

**Exempel:** På morgonen när Marina kommer till kontoret hälsar inte hennes chef på henne som vanligt. Förra veckan verkade även en kollega avvisande mot henne. På grund av dessa händelser drar Marina sig undan från sina kollegor (exempelvis slutar äta lunch tillsammans med de andra). Hon antar att hon sakta men säkert kommer att bli utstött från företaget.



Är bevisen tillräckliga för att anta att Marina mobbas?  
Vilka andra möjliga förklaringar finns för beteendet hos Marinas chef och kollega?

## Vad talar för och emot Marinas övertygelse?



Leta bevis för och emot Marinas övertygelse!

Tänk om... (konsekvenser)?

# Exempel: Tänk om...? Övertygelser och deras konsekvenser



Verklighet	Antagande	Marina blir mobbad av sina kollegor	Marina blir <u>inte</u> mobbad av sina kollegor
Marina blir mobbad av sina kollegor.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Marina har goda skäl för sin oro och bör ta kontakt med sin facklige representant för att ta upp sin oro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marina litar på andra</li> <li>Utan att hon märker det så pratar andra illa om henne bakom hennes rygg. Förhoppningsvis är det inte försent att ta kontakt med facklig representant eller en advokat som kan hjälpa henne.</li> </ul>
Marina blir <u>inte</u> mobbad av sina kollegor.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Marina skyller på andra utan orsak</li> <li>Hennes prestation på arbetsplatsen har försämrats grundat hennes oro och ilska</li> <li>Hennes misstänksamhet riktad mot andra har nu gjort att andra drar sig undan henne</li> </ul>	Allt är okej!

## Vara under utredning?

**Exempel:** Garry är en aktiv miljökampe. Han medverkade vid en demonstration vid vilken polisen och media var närvarande. Under demonstration utbröt bråk mellan polisen och demonstranter.

Garry lämnade demonstrationen och gick hem innan polisen började arrestera några utav upprorsmakarna. Senare samma kväll ser Garry på nyheterna bilder från demonstrationen och ser sig själv i folkmassan. Eftersom Garry visades på TV i samband med demonstrationen och bråken drar han slutsatsen att han utreds av polisen som en upprorsmakare.



Är bevisen tillräckliga för att tro att Garry är under utredning?

Hur kan det förklaras att Garry sågs i folkmassan på nyhetsinslaget?



# Vad talar för och emot Garrys övertygelse?



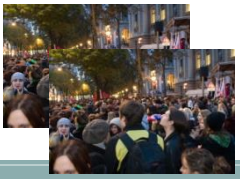
Leta bevis för och emot Garrys övertygelse!

Tänk om... (konsekvenser)?



→ arbetsblad  
5.3 a, b





# Exempel: Om...så ...?

## Övertygelser och deras konsekvenser

Antagande Verklighet	Garry filmades och är under polisutredning.	Vissa demonstranter filmades men han är <u>inte</u> under polisutredning.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Garry har goda skäl att oroa sig</li> <li>○ Han borde anlita en advokat som kan ta hand om detta</li> <li>○ Å andra sidan så uttrycker han bara sina demokratiska åsikter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Garry kanske är för naiv?</li> <li>○ Om han blir anklagad kan han anlita en advokat- han gjorde ju faktiskt inget fel utan använde enbart sin demokratiska rätt till att demonstrera.</li> </ul>
Vissa demonstranter filmades men han är <u>inte</u> under polisutredning.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Garry oroar sig utan anledning.</li> <li>○ Han använder pengar i onödan för att anlita en advokat samt att öka säkerheten i sitt hem (nytt lås på dörren)</li> <li>○ Han försummar viktiga delar av livet och personer så som hans vänner.</li> </ul>	Allt är okej!

# Vad talar för och emot dina speciella idéer. Om... så...?

## Bevis för och emot

<b>Idé</b>	<b>Bevis för</b> (Vad talar för?)	<b>Motsägande bevis</b> (Vad talar emot?)	<b>Övertygelse</b> (0-100%)

## Övertygelser och deras konsekvenser

<b>Antagande</b> <b>Verklighet</b>	Jag _____	Jag ____inte _____
	Jag _____	
Jag _____ inte _____		



→ arbetsblad  
5.4 a, b

# Negativa konsekvenser av felaktiga övertygelser: Undvikande och säkerhetsbeteenden



Undvikande och säkerhetsbeteenden: vad är det?

# Negativa konsekvenser av felaktiga övertygelser: Undvikande och säkerhetsbeteenden



## Undvikande

Definieras som att aktivt undvika situationer, personer eller platser som upplevs hotfulla (exempelvis undvika demonstrationer, poliser, allmänna platser av rädsla för att vara övervakad). Vid värsta tänkbara scenario så kan en person som drabbats av undvikande inte lämna sitt hem och säger upp alla sociala kontakter.



## Säkerhetsbeteenden

Säkerhetsbeteenden är handlingar som utförs för att förhindra att något oönskat händer (exempelvis turamuletter).

Även om säkerhetsbeteenden och undvikande kan minska ångest på *kort sikt* så kan de på *lång sikt* snarast leda till ökad ångest och rädsla genom att få dig att tro att ditt beteende förhindrade att du blev skadad. När det i själva verket var så att situationen inte var farlig.

# Är allt detta verkligen nödvändigt?

Åtgärder som ofta tas till för att förhindra skada?	Vad tillämpar du?	Hur förståeligt är detta för dig? (+5 = helt förståeligt, 0 = inte alls förståeligt; -5 = gör det enbart värre)	Vad skulle hända om du avstod från att utföra denna åtgärd? Har du någonsin avstått–vad hände? Hur begränsande är det här beteendet i din vardag och hur har det påverkat din livskvalité bakåt i tiden (+5=många fördelar, 0=varken eller, -5= klar begränsning och påverkan på livskvalité)?
<b>Undvikanden:</b> exempel: Undvika folksamlingar, polis- stationer, särskild mat, tomma eller offentliga platser			
<b>Maskering:</b> exempel: solglasögon, huvudscarf, titta ner i marken när vistas bland människor			
<b>Skyddande åtgärder:</b> exempel: Installera flera lås, bära amuletter/lyckoarmband, blockera sovrumsdörren med en stol, leta efter möjliga förändringar, bära vapen; Hotande gester för att varna personer som verkar misstänksamma			
<b>Förbereda flykt från situationer:</b> exempel: att alltid vara på väg, att stå vid utgången när du reser med kollektivtrafik			
<b>Annat</b>			

## Är allt detta verkligen nödvändigt?

Undvikande och säkerhetsbeteenden får dig att tro att du undviker skada... trots att inget skulle hänt i situationen ändå. Ibland kan dessa handlingar (exempelvis bära vapen, skriva upprörda brev) till och med orsaka svårigheter!

### **Hur kan jag börja?**




...börja med ett beteendemönster som du inte önskar fortsätter, som kanske tar mycket av din tid eller kostar mycket pengar.

Uppgift: Jag vill försöka upphöra med eller minska på följande beteende?

---

---

# När du känner dig förolämpad eller hotad: Ställ dessa tre frågor till dig själv från det gula kortet:

Metakognitiv träning (MCT), 3 frågor: ... om du känner dig förolämpad, hotad eller sviken...?		3 frågor 1. Vad är bevisen? 2. Alternativa vyer? 3. Även om det är så... överreagerar jag?
	<b>1. Vad är bevisen?</b> Hur vet jag det? Verkliga bevis, hörsägen, spekulationer? Känner jag hela sanningen?	
	<b>2. Alternativa vyer?</b> Skulle människor jag litar på tolka situationen annorlunda? Hoppade jag över direkt till förhastade slutsatser? Utvärderar jag situationen rättvist och objektivt?	
	<b>3. Även om det är så... Överreagerar jag?</b> regarerer jag på ett lämpligt korrekt sätt? Kommer jag förstöra något för framtiden om jag överreragerar? Tänk först - handla sedan!	

## Inlärningsmål:

- Snabba beslut leder ofta till felaktigheter och bara "halva sanningen" framkommer.
- Försök därför att hitta så mycket information som möjligt och diskutera frågan med andra, framförallt om besluten är mycket viktiga eller har dramatiska konsekvenser (t.ex. du känner dig förföljd av din granne, gå inte till angrepp!).
- Utvärdera bevis för och emot dina övertygelser och överväg om det kan finnas andra möjliga förklaringar till en händelse.
- Vid mindre betydande händelser kan vi lika gärna ta ett snabbt beslut (t.ex. välja smak på yoghurten, välja kakor till kaffet, välja lottnummer).
- Att fela är mänskligt – var beredd på att du kan ha fel.



## Hur hänger detta samman med psykos?

Många personer med psykos [*men inte alla!*] har en tendens att dra förhastade slutsatser och bilda sig extrema uppfattningar utan att ha samlat in tillräckligt med information om en händelse. Detta kan bidra till utvecklandet av felaktiga övertygelser.

**Exempel:** Thomas känner sig förföljd av SÄPO. Han överväger att packa sina saker och fly.

**Bakgrund:** Sist han var ute på promenad så körde en svar Mercedes upp bakom honom och körde sakta förbi. Han uppfattade att föraren tittade elakt i riktning mot honom.

**Men!:** Det var en man från en annan stad som kört vilse, varför han körde sakta för att hitta vägen och hinna läsa på gatuskyltar, samt var irriterad.

Innan du fattar viktiga beslut för du ta hänsyn till så mycket information om situationen som möjligt, leta efter alternativa förklaringar samt diskutera dina övertygelser med personer du litar på.