

Metakognitiv Terapi



DEL 2: INTRODUKTION TILL METAKOGNITIVT TERAPIPROGRAM (MCT+)

Vad innebär det Metakognitiva terapiprogrammet?

- Meta = om
 - Kognition = tänkande
- } "tänkande om tänkandet"

I det Metakognitiva Terapiprogrammet diskuteras kognitiva feltolkningar som kan bidra till utvecklande eller vidmakthållande av psykossjukdom.

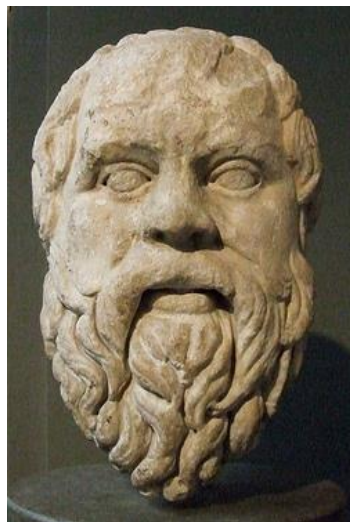
Genom övningar används olika strategier för att förändra kognitiva feltolkningar, detta för att försöka minska risken för återfall i psykotiska episoder.

Överenskommelse

- Huvudsyftet med MCT+ är att förbättra ditt mående. Målet med denna terapi är inte att få dig att ändra det du tror på, utan att hjälpa dig att förstå dina svårigheter och hjälpa dig att hantera dessa.
- Denna terapi är en "öppen process": Jag kommer att lyssna på dig och ta det du säger, dina erfarenheter och åsikter på allvar. Jag kommer vid upprepade tillfällen att ställa frågor till dig för att bättre kunna förstå dig och dina upplevelser. Du väljer själv om du vill svara på de frågor jag ställer. Dessutom är det viktigt att du frågar om det är något som är oklart och låter mig veta om jag går för fort fram.



Sokratisk diskussion



Sokrates – Grekisk filosof

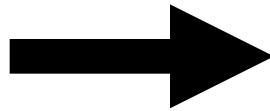
(*469 f.Kr. – †399)




Skapare av en fråge-svarsteknik. Sokrates försökte finna ett sätt att utmana synsätten hos innevånarna i Aten genom att upprepat ställa frågor till dem i samtal- vilket i vissa fall visade sig bli väldigt irriterande! Detta sätt att kommunicera genom frågeställande kan leda till nya insikter och utmana uppenbara "sanningar".

Sokrates i fickformat

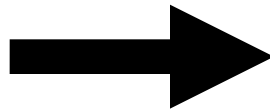
Gula och röda kort

Om du känner dig förolämpad eller hotad:
Ställ dig dessa tre frågor från det gula kortet.



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

Om du är i kris,
vänd dig till _____
Skriv ner namn och telefonnummer på kortet!



 Kris - Vem kan jag vända mig till?	
Vänner/anhöriga	 
Min behandlare eller terapeut/läkare	 
Telefonrådgivning	 
Vårdinrättningar eller institutioner som jag litar på	 

Problem/mål



Vilka symtom/problem upplever du i din vardag och hur besvärande är dem för dig?

Problem	Hur besvärande är detta för dig? (0-100)
<input type="checkbox"/> att höra röster eller ha andra ovanliga upplevelser som inte delas av så många andra	
<input type="checkbox"/> Känsla av att vara förföljd	
<input type="checkbox"/> ...	

Vilka mål vill du uppnå i terapin?

Mål	Hur kan du veta om målet uppnåtts?
1.	
2.	
3.	



→ arbetsblad 2.1
& 2.2