|  |  |
| --- | --- |
|  | **Terapeutická lekce 7: Jak se vcítit do druhého** |

**Pracovní list 7.6. Informace o terapeutické lekci 7**

Výzkumné studie ukázaly, že mnozí lidí s psychickými problémy (např. s psychózou)…

* …obtížně určují a hodnotí výrazy ve tváři druhých lidí
* …obtížně si dokáží představit úhel pohledu druhých lidí a obtížně odhadují, jaké jsou motivy jejich chování.

Stres/napětí, silné emoce (strach, smutek atd.), stejně jako nedostatek spánku, nadměrné pití alkoholu, kávy nebo braní drog může způsobit, že situace kolem sebe chybně chápou.

Výraz ve tváři/jednání druhých lidí nelze vždy interpretovat s úplnou jistotou.

**Když se snažíte porozumět společenským situacím a jednání druhých lidí, snažte se získat co nejvíce dodatečných informací.**

**Pokud vás někdo svým chováním mate nebo vás rozčiluje, snažte se najít více různých vysvětlení, proč se tak chová.**

|  |
| --- |
| **Které části terapeutické lekce Jak se vcítit do druhého mi připadají zvláště užitečné/praktické?** |
| **Kdy a v jaké konkrétní situaci chci v průběhu příštího týdne uplatnit/procvičit si to, co jsem se naučil/a?** |
| **Co mi stále není jasné? Na co bych se chtěl/a zeptat v příštím sezení?** |