|  |  |
| --- | --- |
|  | **Terapeutická lekce 8: Paměť a přílišná jistota** |

**Pracovní list 8.2 Informace o terapeutické lekci 8**

Mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají poruchy paměti. Příznaky jako neustálé přemítání nebo slyšení hlasů mohou tyto poruchy paměti zhoršovat.

Výzkumné studie ukázaly, že mnozí lidé s psychózou jsou si nadměrně jistí, že jejich falešné vzpomínky jsou pravdivé.

Zároveň jsou mnozí lidé s psychózou méně jistí, zda jsou jejich vzpomínky pravdivé, když se týkají věcí, které se skutečně staly.

**Schopnost rozlišit mezi skutečnou a falešnou vzpomínkou může být narušená. To pak může vést k mylnému cápání toho, co se skutečně stalo.**

* **Pokud si něco nedokážete vybavit opravdu živě, zvažte možnost, že se můžete mýlit.**
* **Pokud nejste určitou vzpomínkou jistí, zeptejte se druhých lidí, kteří se toho zúčastnili, jak si určitou situaci pamatují.**
* **Pokud máte tendenci věci zapomínat, používejte pomůcky na zlepšení paměti (kalendář ve vašem mobilním telefonu, lístečky s upomínkami, notebook atd.).**

|  |
| --- |
| **Které části terapeutické lekce Paměť a přílišná jistota 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?** |