|  |  |
| --- | --- |
|  | درمان، بخش 5: تصمیم گیری |

کاربرگ 5.6. اطلاعات درباره واحد 5 درمان

بسیاری از افراد (اما نه همه آنها) سایکوتیک تمایل به نتیجه گیری عجولانه و تشکیل عقاید افراطی دارند، بدون اینکه اطلاعات کافی جمع آوری کنند.

**تصمیمات شتابزده** اغلب منجر به اشتباهاتی می شوند که تنها "نیمی از حقیقت" را در یافته اند.

پیش از اینکه گرفتن تصمیمات مهم، به بسیاری از جوانب اطلاعات و تبادل نظر با افراد مورد اعتماد، توجه کنید. سعی کنید به تبیین های جایگزین فکر کنید. هر آدمی اشتباه *می کند!*

زمانی که احساس کردید مورد اهانت یا آزار و اذیت قرار گرفته اید، از *کارت زرد* استفاده کنید، و همینطور از توضیحات جایگزین استفاده کنید.

**اجتناب** = به طور فعال از موقعیت ها، افراد، یا مکان هایی که به عنوان تهدید تلقی می شوند، اجتناب کنید (مثلا وسایل نقلیه عمومی).

**رفتارهای امن** = رفتارهایی که به منظور جلوگیری از وقوع رخدادهای ترسناک انجام می دهید. (مثلا استفاده از نمادهای شانس، گذاشتن عینک دودی بر روی چشمها به منظور مورد شناسایی قرار نگرفتن و غیره.)

**رفتارهای اجتنابی و امن ترس را فقط برای *مدت زمانی کوتاه* کاهش می دهد و موجب دوام ترس برای *مدت طولانی* می شود!**

|  |
| --- |
| **کدامیک از جنبه های این بخش درمان به طور خاص از نظر من کاربردی/مفید است؟** |
| **چه زمانی و در چه موقعیت های ویژه ای در هفته پیش رو آن چه را که آموخته ام به کار خواهم برد/تمرین خواهم کرد؟** |
| **چه چیز مبهمی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهم بپرسم؟** |