

درمان، بخش ۸ : اعتماد بیش از حد به حافظه

کاربرگ ۱-۸ چگونه خطاهای حافظه باعث سوء برداشت می شود- مثال های شخصی

(به ویژه وقتی تحت فشارروانی هستیم، خاطرات را متفاوت از آنچه اتفاق افتاده اند، به یاد می آوریم)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| خاطره کاذب/مختل راجع به یک رویداد  **(مثلا: دکتر درخواستم برای ترتیب دادن مکانی با پرستار برای زندگی را رد کرد.)** | موقعیت واقعی  (مثلا: دکتر برایم توضیح داد که من باید  در چنین موقعیتی به مددکار مراجعه کنم) | پیامدهای خاطره کاذب  (مثلا: من احساس کردم که جدی گرفته نمی شوم  و رفتار ناشایستی با من شد) |
|  |  |  |
|  |  |  |