

درمان، بخش ۷ : درک همدلانه

کاربرگ ۱-۷ مشکلات شناسایی هیجانات چگونه موجب برداشتهای اشتباه می شود، مثلا در طول دوره روانپریشی-مثال های شخصی

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رویداد  (مثلا: "شخصی در اتوبوس به من خیره شده بود") | برداشتهایی در طول دوره روانپریشی  (مثلا: "او پشت سر من است و می خواهد به من صدمه بزند") | تبیین های جایگزین  (مثلا: "آن شخص احتمالا تحت تاثیر چیزی قرار گرفته بود، یا فقط به طور گستاخانه ای کنجکاو بود. رفتار اضطراب آمیز من می توانست توجه او را جلب کرده باشد.") |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |