



Θεραπευτική ενότητα 5: Λαμβάνοντας αποφάσεις

Φύλλο εργασίας 5.6. Πληροφορίες σχετικές με την θεραπευτική ενότητα 5

Πολλοί άνθρωποι (αλλά όχι όλοι!) με ψύχωση έχουν την τάση να βγάζουν βιαστικά συμπεράσματα και να οδηγούνται σε ακραίες απόψεις χωρίς να έχουν συγκεντρώσει επαρκείς πληροφορίες.

Οι βιαστικές αποφάσεις συχνά οδηγούν σε λάθη και μόνο η «μισή αλήθεια» γίνεται αντιληπτή.

Πριν πάρετε σημαντικές αποφάσεις, θα πρέπει να εξετάζετε πολλές πληροφορίες και να ανταλλάσσετε απόψεις με ανθρώπους που εμπιστεύεστε. Προσπαθήστε να σκεφτείτε εναλλακτικές εξηγήσεις. *Ο καθένας κάνει λάθη!*

Χρησιμοποιήστε την *κίτρινη κάρτα*, όταν αισθάνεστε προσβεβλημένος ή πληγωμένος, προκειμένου επίσης να εξετάσετε εναλλακτικές εξηγήσεις.

Αποφυγή = Ενεργή αποφυγή καταστάσεων, ανθρώπων ή χώρων που εκλαμβάνονται ως απειλή (π.χ. μέσα μαζικής μεταφοράς).

Συμπεριφορές ασφαλείας = Δράσεις που αποσκοπούν στο να αποτρέψουν απειλητικά γεγονότα (π.χ. φυλαχτά, γυαλιά ηλίου ώστε μην αναγνωρίζονται κλπ)

Οι συμπεριφορές ασφαλείας και αποφυγής ελαττώνουν το φόβο *βραχυπρόθεσμα και τον προάγουν μακροπρόθεσμα!*

Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας θεωρώ ιδιαίτερα χρήσιμες/βοηθητικές;

Πότε και σε ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις θα ήθελα να εφαρμόσω/εξασκήσω αυτά που έμαθα την επόμενη βδομάδα;

Τι παρέμεινε αδιευκρίνιστο; Τι θα ήθελα να ρωτήσω στην επόμενη συνεδρία;