



Θεραπευτική ενότητα 6: Αλλάζοντας πεποιθήσεις

Φύλλο εργασίας 6.5. Πληροφορίες σχετικές με τη θεραπευτική ενότητα 6

Οι μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι με ψύχωση μερικές φορές έχουν την τάση να προσκολλώνται σε απόψεις ακόμη και όταν υπάρχουν πειστικά αντεπιχειρήματα.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διαπροσωπικά προβλήματα και να αποτρέψει από ρεαλιστικές απόψεις για καταστάσεις.

Ανταλλαγή με άλλους ανθρώπους μπορεί να βοηθήσει να μάθετε για τις διαφορετικές απόψεις και να έχετε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση μιας κατάστασης.

Συλλέξτε όσες περισσότερες πληροφορίες είναι δυνατόν και λάβετε υπόψη σας κι άλλες απόψεις πριν αποφασίσετε.

Χρησιμοποιήστε την κίτρινη κάρτα στην καθημερινή ζωή σας για να ελέγξετε για πιθανές παρανοήσεις.

Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας βρίσκω 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;