Terapia metapoznawcza

MODUŁ 2 :

WPROWADZENIE INDYWIDUALNEJ TERAPII METAPOZNAWCZEJ (MCT+)

Czym jest Terapia Metapoznawcza?

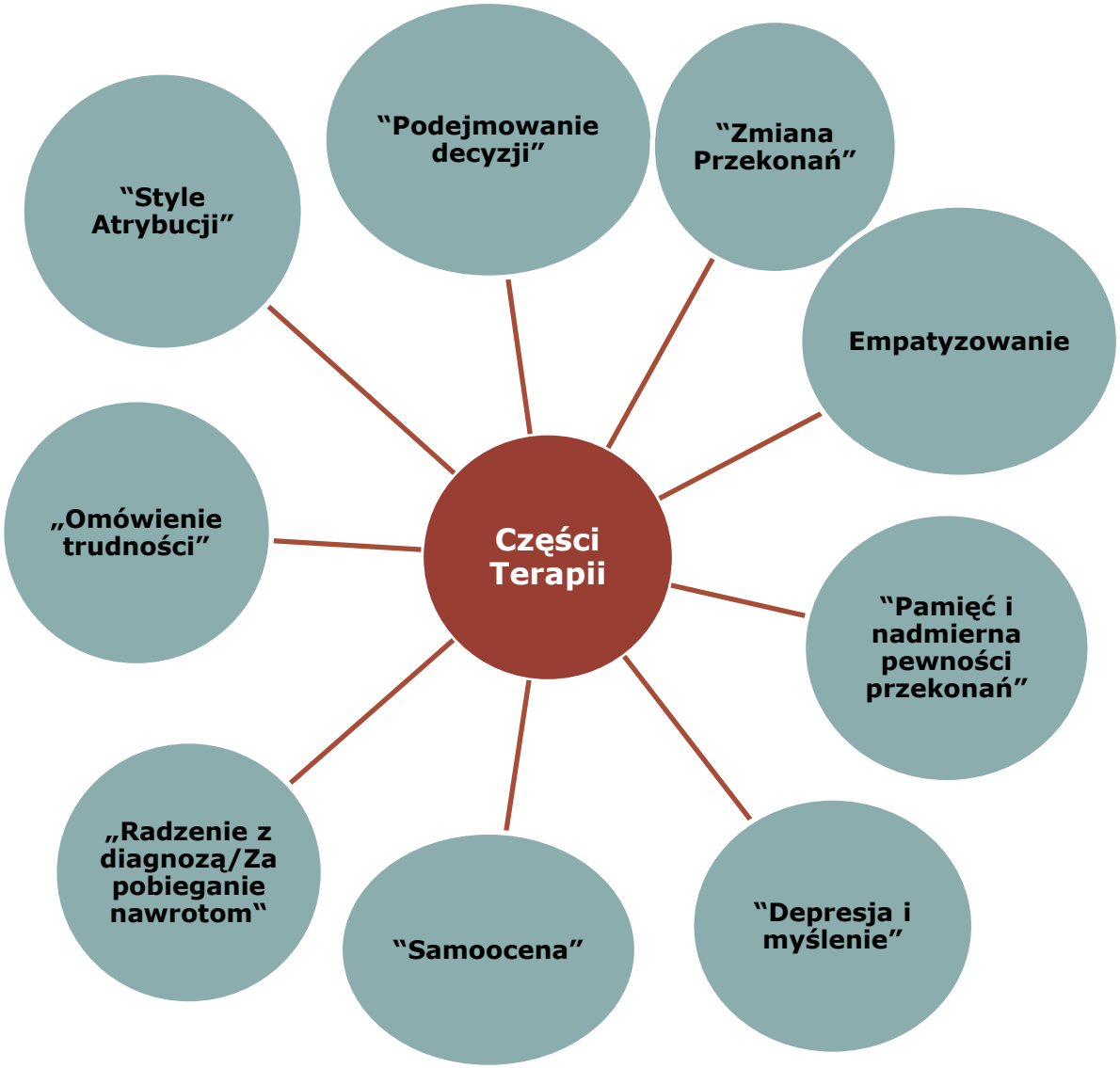
- Meta = ponad
- Poznanie = myślenie

} "myślenie o myśleniu"

W Terapii Metapoznawczej omawiane są błędy poznawcze, które mogą przyczyniać się do rozwoju psychozy.

W toku kilku ćwiczeń przedstawione zostaną różne podejścia mające na celu zmianę błędów poznawczych, tak by zapobiec ponownym nawrotom psychozy.

Części terapii MCT+



Możesz wybrać treści spośród różnych części terapii, które są dla Ciebie najbardziej odpowiednie.
Którą chciałbyś wybrać?

("Thinking RFID" by Jacob Bøtter)

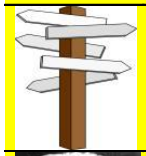
Żółte i czerwone karty

Jeśli czujesz się znieważony lub zagrożony:

Zadaj sobie 3 pytania z żółtej kartki.

Trening meta-poznawczy (MCT): 3 pytania…kiedy czujesz się zagrożony, obrażony czy poniżony …?

1. Jakie mam na to dowody?
Skąd to wiem? Prawdziwy dowód, pogłoski, , spekulacje? Czy znam całą prawdę?



2. Alteratywne możliwości?
Czy osoby, które znam zinterpretowałyby tę sytuację inaczej? Czy nie przeskakuję do konkluzji? Czy oceniam sytuację obiektywnie?

3. Nawet jeśli to prawda…czy nie reaguje nadmietnie?
Czy moja reakcja jest odpowiednia? Will I spoil anything for the future if I over-react? Najpierw pomyśl – później rób!

Jeśli jesteś w kryzysie zwróć się do_____

Wpisz imiona na kartce!

☂ kryzys – do kogo mogę się zwrócić?

Przyjaciele/rodzina	☺ ☎
Terapeuta/lekarz	☺ ☎
Telefon zaufania	☺ ☎
Instytucja której ufam	☺ ☎

Problemy/cele

Które objawy/problemy dokuczają Ci obecnie i jak bardzo Cię one niepokoją?

Moduł terapeutyczny 2:
Wstęp do programu terapii metapoznawczej

Ćwiczenie 2.1. Problemy: Proszę zaznacz, który z następujących problemów doświadczasz obecnieand I jak bardzo Cię martwią. Możesz również zaznaczyć jak bardzo objawy/problem martwiły Cię w przeszłości.

Symptom/Problem	Poziom rozpaczy (0-100%)	
	teraz	wcześniej
o Słyszenie głosów i inne halucynacje/zniekształcenie (np. czucie zapachów, których nikt inny nie czuje)		
o Wrażenie prześladowania		

Które cele chcesz zrealizować podczas terapii?

Moduł terapeutyczny 2:
Wstęp do programu terapii metapoznawczej

Ćwiczenie 2.2.Cele: Jakie cele chciałbyś osiągnąć w trakcie trwania terapii?

Cel	Jak mógłbyś sprawdzić/zobaczyć czy cel został osiągnięty?
1.	

→ Ćwiczenia 2.1, 2.2 & 2.3

Moduł teraputyczny 2:
Wstęp do programu terapii metapoznawczej

Ćwiczenie 2.3. Informacja o programie terapii metapoznawczej

Czym jest metapoznanie?

Meta = o
Poznanie = myślenie } = **"myślenie o myśleniu"**

W MCT+ uważamy, że zniekształcenia poznawcze mogą się przyczynić do rozwinięcia psychozy. Tutaj będziesz mógł/mogła poznać różne strategie zidentyfikowania i "osłabienia" tych "pułapek umysłu" aby zapobiec kolejnym epizodom psychotycznym.

Żółta I czerwona karta

Możesz użyc żółtej karty w sytuacji kiedy czujesz się (na przykład) zagrożony lub znieważony. Czerwona karta jest akrtą alarmowaą z numerem telefonów ludzi i instytucji, do których możesz się zwrócić w razie kryzysu.
Możesz nosić obie karty przy sobie, na przykład w Twoim portfelu lub kieszeni.

Jakie aspekty terapii rodziału – wstęp do MCT+ uważasz za szczegolnie użyteczne/pomocne?
Kiedy i wjakich sytuacjach mógłbyś/mogłabyś wykorzystać sytuację w nastepnym tygodniu?
Co pozostaje dla Ciebie niejasne? Czym chcesz zająć się w następnym tygodniu?

Ćwiczenie