



## Терапевтический модуль 5: принятие решений

### Рабочий лист 5.6. Информация о терапевтическом модуле 5

Многие (но не все) люди с психозом склонны делать выводы и формировать жесткую позицию, не собрав достаточной информации.

**Поспешные решения** увеличивают вероятность неверного решения и рассматривается только «половина правды».

Перед принятием решения соберите всю информацию и обсудить различные возможные объяснения с Вашими близкими, или с теми, кому Вы доверяете. *Каждому свойственно ошибаться!*

Используйте желтую карточку, если Вы чувствуете себя оскорбленным. Рассмотрите альтернативные объяснения.

**Поведение избегания** = Определяется как поведение, при котором активно избегаются ситуации, люди или места, которые воспринимаются как угроза (напр., избегать демонстрации, полицейских или в общественных мест из-за страха преследования).

**Защитное поведение** = Определяется как действия, осуществляемые в целях предотвращения опасных событий (напр., использование талисманов).

Защитное поведение и поведение избегания снижают страх только в краткосрочной перспективе и способствуют его в конечном итоге!

**Какие аспекты терапевтического модуля «Введение в МКТ+» особенно полезны и важны для меня?**

**Когда и в какой конкретной ситуации я хочу применить приобретенные знания?**

**Что осталось непонятным? Что я хочу обсудить на следующем сеансе терапии?**