



Терапевтический модуль 2: Введение в программу «метакогнитивная терапия» (МКТ+)

Рабочий лист 2.1 Симптомы/проблемы: Пожалуйста, отметьте, какие из следующих проблем Вы испытываете на данный момент и насколько они Вас беспокоят.

Проблема	Степень беспокойства (0-100)	
	теперь	раньше
<input type="checkbox"/> слышать голоса или другие искаженные восприятия, которые не проявляются у других людей		
<input type="checkbox"/> чувство преследования		
<input type="checkbox"/> чувство иметь особые способности		
<input type="checkbox"/> чувство быть избранным для некоторых специальных задач		
<input type="checkbox"/> чувство, что меня видят насквозь (напр., другие могут читать мои мысли)		
<input type="checkbox"/> страх, что другие могут взять контроль надо мной и/или моими мыслями		
<input type="checkbox"/> подавленность/депрессия		
<input type="checkbox"/> медлительность/изнеможение		
<input type="checkbox"/> слабая концентрация, проблемы с памятью		
<input type="checkbox"/> постоянная потеря мыслей (мысли слишком быстры или нарушены)		
<input type="checkbox"/> снижению интереса в социальных ситуациях		
<input type="checkbox"/> активная социальная изоляция (напр., из-за страха/тревоги)		
<input type="checkbox"/> суицидальные мысли и/или планы		
<input type="checkbox"/> уменьшение работоспособности		
<input type="checkbox"/> жилищные проблемы		
<input type="checkbox"/> финансовые проблемы		
<input type="checkbox"/> чувство вины		
<input type="checkbox"/> нервозность, напряженность		
<input type="checkbox"/> проблемы со здоровьем		
<input type="checkbox"/> агрессия/буйный нрав/потеря контроля		
<input type="checkbox"/> конфликты в семье или отношениях		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		



Терапевтический модуль 2: Введение в программу «метакогнитивная терапия» (МКТ+)

Рабочий лист 2.2 Цели: Какие цели Вы хотите достичь в рамках терапии?

Цели	Как Вы определите, что цель достигнута?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Терапевтический модуль 2: Введение в программу «метакогнитивная терапия» (МКТ+)

Рабочий лист 2.3 Информация о метакогнитивной терапии

Что такое метакогниция?

Мета = о
Когниция = мышление } = «мышление о мышлении»

В программе «метакогнитивная терапия» обсуждаются когнитивные ошибки, которые могут способствовать развитию психоза. Ряд упражнений содержит различные стратегии с целью изменить когнитивные ошибки и тем самым предотвратить повторное проявление психотических эпизодов.

Желтые и красные карточки

Если Вы чувствуете, что Вас оскорбляют или Вам угрожают, задайте себе три вопроса, которые находятся на желтой карточке. Укажите имена близки, друзей и профессиональных учреждений на красной карточку, чтобы обратиться к ней во время кризиса.

Имейте всегда две карточки при себе, например в кармашке.

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?