

**Moduł terapeutyczny 10: samocoena**

**Ćwiczenia 10.1. Psychoza i samoocena**

Podczas psychozy odczuwa się szeroką gamę różnych emocji. Zaznacz, proszę, swoje własne objawy (można zaznaczyć kilka).

|  |  |
| --- | --- |
| **Negatywny wpływ psychozy na nastrój** | ***Krótkoterminowy* pozytywny wpływ psychozy na nastrój** |
| * Podczas psychozy: poczucie zagrożenia, odczuwanie lęku | * Podczas psychozy: podekscytowanie, podniecenie, poczucie, że “coś się wreszcie dzieje” |
| * Podczas psychozy: słyszenie obrażających głosów, można się wtedy czuć znieważonym albo bezwartościowym | * Podczas psychozy: słyszenie miłych i komplementujących głosów; można się czuć dzięki temu mniej samotnie |
| * Po psychozie: poczucie wstydu; poczucie, że przyszłość legła w gruzach (np. z powodu odwrócenia się przyjaciół czy rodziny) | * Podczas psychozy: uczucie posiadania siły, talentów, bycia ważnym (potężni wrogowie) czy specjalnego przeznaczenia |
| * inne | * inne |