

Шановні пацієнти та пацієнтки!

Нижче наведено інформацію про Метакогнітивний тренінг щодо психозу (МСТ), який входить до рекомендацій з лікування психозу.

Ця пропозиція, перш за все, націлена на всіх пацієнтів, які мали психотичний досвід або психозоподібні переживання.



Що таке «МСТ»?

- МСТ розшифровується як **метакогнітивний тренінг**
- «Мета» — це грецьке слово, яке означає «за межами/після». «Когніція» (пізнання) — це латинське слово, яке означає «мислення». Разом слово «метакогніція» (метапізнання) означає «мислення про мислення».
- Тому МСТ — це погляд на мислення з висоти пташиного польоту

Про що ця програма?

- Протягом десяти групових сеансів ми в ігровій формі обговорюємо різні стилі мислення (наприклад, поспішні висновки), що можуть спричиняти міжособистісні конфлікти, психологічні кризи та психотичні симптоми
- Мета МСТ — зробити ці стилі мислення усвідомленими і змінити їх, щоб покращити добробут і запобігти виникненню нових криз
- Також важливо покращити настрій і самооцінку у кількох модулях

Чи це справді працює?

- Ефективність тренінгу у зниженні психотичних симптомів підтверджено результатами понад 40 досліджень
- Німецькі товариства психології (DGPS) та психіатрії (DGPPN) рекомендують МСТ для лікування психозу

Якщо вас цікавить участь, проконсультуйтеся з вашими лікарями або терапевтами!

Ви також можете завантажити додаток самодопомоги під час МСТ COGITO:
www.uke.de/cogito.