

Огляд модулів МСТ

Шановні пацієнти та пацієнтки!

Тут ви знайдете огляд змісту десяти
Метакогнітивного тренінгу щодо психозу (МСТ).
Це допоможе вам отримати початкове уявлення
або згадати засвоєний матеріал.



Модуль 1. Стиль атрибуції

Модуль присвячено тому, як люди шукають пояснення своїм успіхам і невдачам у повсякденному житті. Часто ми приписуємо провину лише одній причині, наприклад іншим людям чи собі. У цьому модулі ми вчимося розглядати кілька можливостей.

Модуль 2. Поспішні висновки I

Цей модуль описує ситуацію, коли ми іноді робимо висновків занадто швидко, не зібравши всю необхідну інформацію. Ми навчимося аналізувати всі наявні факти, перш ніж приймати рішення.

Модуль 3. Можливість корекції

Цей модуль стосується труднощів, які виникають під час переосмислення та зміни початкової оцінки. Ми навчаємось краще обробляти суперечливу інформацію і підтримувати гнучкість мислення.

Модуль 4. Сприйняття емоцій I

Мета цього модуля — навчитися краще розуміти думки і почуття оточуючих. Ми навчаємось розпізнавати емоції і дізнаємось, що для цього виразу обличчя часто недостатньо.

Модуль 5. Пам'ять

Цей модуль про те, як наша пам'ять може підносити нам сюрпризи, і ми цього навіть не помічаємо. Ми вчимося аналізувати свої спогади та не довіряти їм беззастережно.

Ви знайдете решту модулів на наступній сторінці.

Огляд модулів МСТ

Модуль 6. Сприйняття емоцій II

Цей модуль присвячений тому, як ми можемо відчувати емоції та зрозуміти думки інших людей. Ми навчаємося керувати невизначеністю і не робити поспішних висновків, особливо за відсутності важливих фактів.

Модуль 7. Поспішні висновки II

У цьому модулі ми обговорюємо, як часом ми надто швидко приймаємо гіпотези та робимо поспішні висновки. Ми розвиваємо навичку звертати увагу на всю інформацію, а не лише на найбільш очевидну.

Модуль 8. Настрій

У цьому модулі ми обговорюємо, як негативні думки можуть негативно впливати на настрій. Ми вчимося виявляти односторонні депресивні оцінки і розробляти стратегії, які покращують наш настрій.

Модуль 9. Самоцінність

Цей модуль присвячений зміцненню відчуття самоцінності. Ми розвиваємо навички створення реалістичних уявлень про себе, що допомагає поліпшити наше самопочуття та емоційний стан.

Модуль 10. Робота з упередженнями (стигмою)

У цьому модулі ми обговорюємо, як упередження та стигматизація можуть впливати на повсякденне життя. Ми вивчаємо, що чимало упереджень щодо людей з психозами є безпідставними та дізнаємося, як найкраще з ними впоратися.

Докладні резюме окремих модулів і завдань, які можна адаптувати до повсякденного життя, доступні у наступних аркушах МСТ.

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

Якщо у вас виникли запитання, звертайтеся до тренерів МСТ, лікарів або персоналу лікарні.