|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Notizen2 | **Terapeutická lekce 2:**  **Seznámení s programem metakognitivní terapie** |   **Pracovní list 2.1. Problémy:** Prosímoznačte, které z uvedených problémů v současné době zažíváte a nakolik vás trápí. Můžete také označit, nakolik vás určitý příznak/problém trápil v minulosti.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Příznak/Problém** | **Míra utrpení**  **(0-100%)** | | | **nyní** | **dříve** | | * hlasy a jiné vjemy/iluze (např. pachy), které druzí lidé nevnímají |  |  | | * pocit, že jsem pronásledován |  |  | | * skleslost/deprese |  |  | | * pocit, že mám zvláštní schopnosti |  |  | | * pocit, že jsem byl vyvolen k nějakému zvláštnímu úkolu |  |  | | * pocit, že druzí dokáží číst mé myšlenky |  |  | | * strach, že by mě někdo mohl ovládat mé myšlenky nebo mé chování |  |  | | * zpomalenost/vyčerpání |  |  | | * špatné soustředění nebo problémy s pamětí |  |  | | * stále ztrácím souvislost mezi myšlenkami (myšlenky jsou moc rychlé nebo jsou narušené) |  |  | | * snížený zájem o stýkání se s druhými lidmi |  |  | | * aktivní vyhýbání se setkávání s druhými lidmi (např. kvůli strachu nebo obavám) |  |  | | * myšlenky nebo plány na sebevraždu |  |  | | * snížená schopnost pracovat |  |  | | * problémy s bydlením |  |  | | * finanční problémy |  |  | | * pocity viny |  |  | | * nervozita, napětí |  |  | | * obavy o vlastní zdraví |  |  | | * agresivita/vzteklá nálada/ztráta sebeovládání |  |  | | * konflikty ve vztazích v rodině nebo s partnerem/partnerkou |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | | Notizen2 | **Terapeutická lekce 2:**  **Seznámení s programem metakognitivní terapie** |   **Pracovní list 2.2. Cíle:** Jakých cílů byste chtěli během terapie dosáhnout?   |  |  | | --- | --- | | **Cíl** | **Jak byste poznali, že jste tohoto cíle dosáhli?** | | **1.** |  | | **2.** |  | | **3.** |  | | **4.** |  | | **5.** |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| Notizen2 | **Terapeutická lekce 2:**  **Seznámení s programem metakognitivní terapie** |

**Pracovní list 2.3. Informace o programu metakognitivní terapie**

**Co je to metakognice?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Meta** = o něčem  **Kognice** = myšlení | **}** | = „**přemýšlení o myšlení”** |

V programu MKT+ probíráme chyby v myšlení, které mohou přispívat k rozvoji psychotického onemocnění. Dozvíte se v něm, jak tyto myšlenkové pasti určovat a získat od nich odstup, abyste předešli opětovnému vzplanutí psychotické ataky.

**Žlutá a červená karta**

Žlutou kartu můžete použít v situacích, ve kterých se cítíte (například) uražení nebo ohroženi.

Červená karta je karta pro případ nouze a jsou na ni telefonní čísla lidí a zařízení, na které se můžete v případě krize obrátit.

Obě karty můžete nosit u sebe například v náprsní kapse nebo v kabelce.

|  |
| --- |
| **Které části terapeutické lekce Seznámení s MKT+ mi připadají zvláště užitečné/praktické?** |
| **Kdy a v jaké konkrétní situaci chci v průběhu příštího týdne uplatnit/procvičit si to, co jsem se naučil/a?** |
| **Co mi stále není jasné? Na co bych se chtěl/a zeptat v příštím sezení?** |