|  |  |
| --- | --- |
|  | **Θεραπευτική ενότητα 5: Λαμβάνοντας αποφάσεις** |

**Φύλλο εργασίας 5.6. Πληροφορίες σχετικές με την θεραπευτική ενότητα 5**

Πολλοί άνθρωποι (αλλά όχι όλοι!) με ψύχωση έχουν την τάση να βγάζουν βιαστικά συμπεράσματα και να οδηγούνται σε ακραίες απόψεις χωρίς να έχουν συγκεντρώσει επαρκείς πληροφορίες.

**Οι βιαστικές αποφάσεις** συχνά οδηγούν σε λάθη και μόνο η «μισή αλήθεια» γίνεται αντιληπτή.

Πριν πάρετε σημαντικές αποφάσεις, θα πρέπει να εξετάζετε πολλές πληροφορίες και να ανταλλάσετε απόψεις με ανθρώπους που εμπιστεύεστε. Προσπαθήστε να σκεφτείτε εναλλακτικές εξηγήσεις. *Ο καθένας κάνει λάθη!*

Χρησιμοποιήστε την *κίτρινη κάρτα*, όταν αισθάνεστε προσβεβλημένος ή πληγωμένος, προκειμένου επίσης να εξετάσετε εναλλακτικές εξηγήσεις.

**Αποφυγή =** Ενεργή αποφυγή καταστάσεων, ανθρώπων ή χώρων που εκλαμβάνονται ως απειλή (π.χ. μέσα μαζικής μεταφοράς).

**Συμπεριφορές ασφαλείας =** Δράσεις που αποσκοπούν στο να αποτρέψουν απειλητικά γεγονότα (π.χ. φυλαχτά, γυαλιά ηλίου ώστε μην αναγνωρίζονται κλπ)

Οι συμπεριφορές ασφαλείας και αποφυγής ελαττώνουν το φόβο *βραχυπρόθεσμα και τον προάγουν μακροπρόθεσμα!*

|  |
| --- |
| **Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας θεωρώ ιδιαίτερα χρήσιμες/βοηθητικές;** |
| **Πότε και σε ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις θα ήθελα να εφαρμόσω/εξασκήσω αυτά που έμαθα την επόμενη βδομάδα;** |
| **Τι παρέμεινε αδιευκρίνιστο; Τι θα ήθελα να ρωτήσω στην επόμενη συνεδρία;** |