

Metakognitivní terapie



Terapeutická lekce 2: SEZNÁMENÍ S PROGRAMEM METAKOGNITIVNÍ TERAPIE (MKT+)

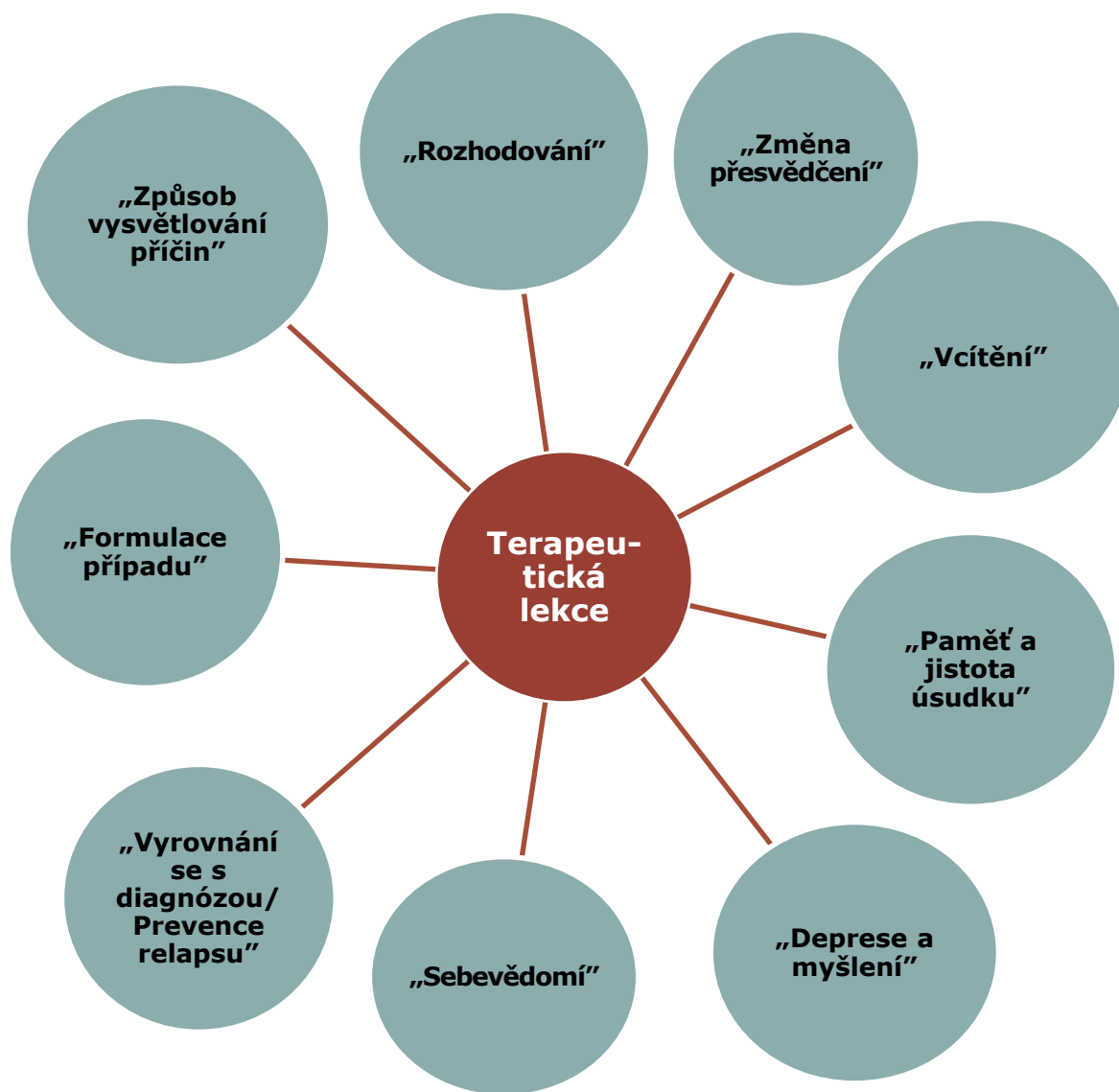
Co je to Program metakognitivní terapie?

- Meta = o něčem
 - Kognice = myšlení
- } „přemýšlení o myšlení“

V Programu metakognitivní terapie se probírají některé chyby v myšlení, které mohou přispívat ke vzniku psychotického onemocnění.

Pomocí různých cvičení se v něm budeme učit postupům, které tyto chyby v myšlení napravují, abychom tak předešli opětovnému výskytu psychotických epizod.

Terapeutické lekce MKT+



Témata, které se vás týkají, si lze vybrat z různých terapeutických lekcí.
Která z nich byste si chtěli vybrat?

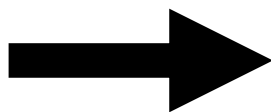





Sokrates do kapsy

Žlutá a červená kartička

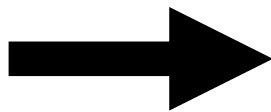
Pokud se cítíte uraženi
nebo ohroženi:

Prosím, položte sami
sobě tři otázky ze žluté
kartičky.




Metakognitivní trénink (MKT+): 3 otázky ...když se cítím uražen, ohrožen, podveden...	
	1. Co svědčí pro? Jak to vím? Na základě vlastní zkušenosti, z doslechu, jen se domýšlím? Zním celou pravdu?
	2. Jsou i jiné možnosti vysvětlení? Mohl by to někdo, komu věřím, vidět jinak? Nedělám ukvapené závěry? Hodnotím situaci spravedlivě a objektivně?
	3. A i když to tak je... nereaguji přehnaně? Reaguji přiměřeně? Nebudu toho v budoucnu litovat, pokud budu reagovat přehnaně? Nejdříve mysli – pak jednej!

Pokud jste v krizi
nebo v nouzi, obraťte
se
na _____



Prosím, запиšte si na
kartičku příslušná
jména!

 V případě krize – na koho se mohu obrátit?	
Přátelé/příbuzní:	Jméno: telefon:
Můj terapeut/lékař:	Jméno: telefon:
Linka důvěry:	Adresa: telefon:
Zdravotnické zařízení, kterému důvěřuji :	Adresa: telefon:

Problémy/cíle

Které příznaky/problémy v současné době prožíváte a jak moc vás trápí?



Terapeutická lekce 2: Seznámení s programem metakognitivní terapie

Pracovní list 2.1. Problémy: Prosím označte, 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
<input type="checkbox"/> hlasy a jiné vjemy/iluze (například, které druzí lidé nevnímají)		
<input type="checkbox"/> pocit, že jsem pronásledován		
<input type="checkbox"/> skleslost/deprese		
<input type="checkbox"/> pocit, že mám zvláštní schopnosti		

Jakých cílů byste chtěli během terapie dosáhnout?



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.	



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 ohrožení. Červená karta je karta pro případ nouze a jsou na ní 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 níž to 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?



→ Pracovní listy 2.1, 2.2
& 2.3