




# Metakognitivní terapie



## **TERAPEUTICKÁ LEKCE 3: FORMULACE PŘÍPADU**

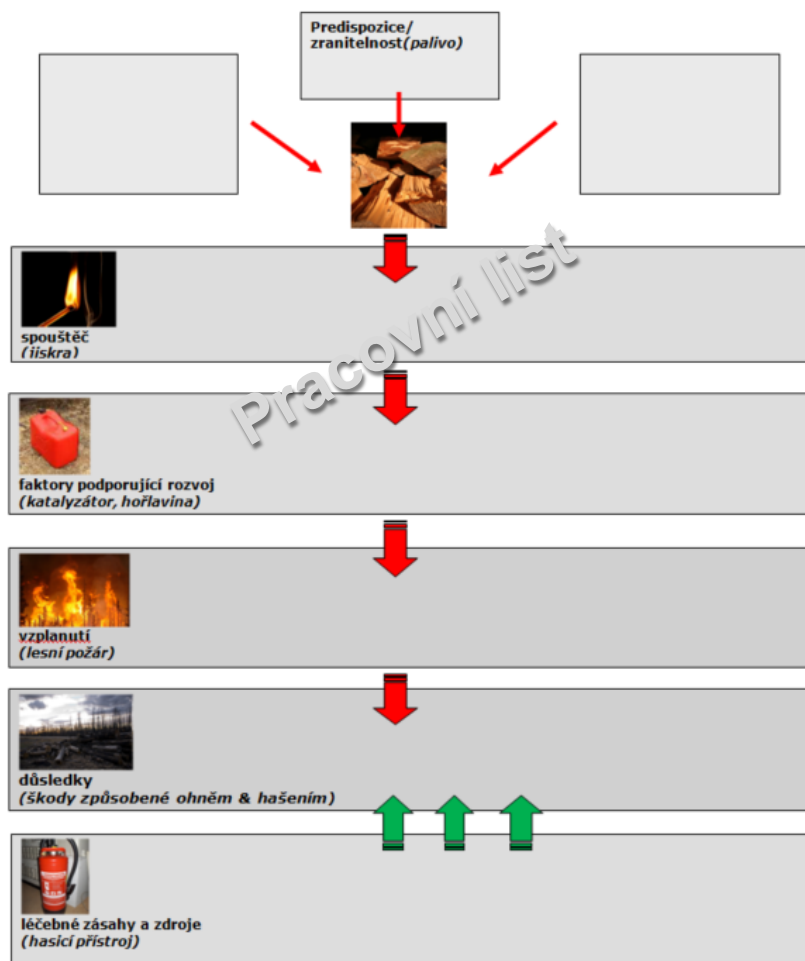
Dispozice	 palivo	Např. i některý z rodičů měl psychózu, traumatické zážitky v dětství
Spouštěč	 jiskra	Např. stres (v práci, ve vztahu) jiné konkrétní stresující faktory a události, jako přestěhování se do jiného města
Faktory, které průběh zhoršují a udržují	 hořlavina	Např. nadměrné pití alkoholu/užívání drog, přerušení braní léků proti doporučení lékaře; nepravidelný spánek; přemítání a obavy
Propuknutí nemoci	 požár	Bludná přesvědčení, iluzorní vnímání, halucinace/slyšení hlasů, vyčerpání, deprese
Důsledky	 škody způsobené ohněm & hašením	Stažení se do sebe, nezaměstnanost, osamělost
Terapeutický zásah /zdroje, osobní přednosti	 hasicí přístroj	Terapeutický zásah: Léky, psychoterapie, již zvládnuté terapeutické metody (např. relaxační cvičení) Zdroje: motivace k uzdravení, dobré vztahy s druhými lidmi

# Osobní formulace případu



## Terapeutická lekce 3: Formulace případu

### Pracovní list 3.1. Individuální formulace případu



→ Pracovní list 3.1

# Vznik konkrétních přesvědčení



## Terapeutická lekce 3: Formulace případu

### Pracovní list 3.2. Jak vznikají zvláštní myšlenky a přesvědčení – vlastní příklady

Obsah	Proč toto téma a ne nějaké jiné?	Jak to souvisí se strachem?	Proč právě teď?
(např. moji sousedé mě odposlouchávají)	(např. byt je v problematické čtvrti; rodiče dříve sousedy žalovali; byt má velmi tenké zdi atd.)	(např. špatný vztah se sousedy; soused je mnohem silnější než já a snadno se rozčílí)	(např. toto téma se objevilo ve sdělovacích prostředcích (odposlouchávání tajnými službami apod.); zpráva o majiteli domu, který do bytu nechal namontovat kameru)

Pracovní list



→ Pracovní list 3.2