



## 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 (např. pachy), které druzí lidé nevnímají		
<input type="checkbox"/> pocit, že jsem pronásledován		
<input type="checkbox"/> skleslost/deprese		
<input type="checkbox"/> pocit, že mám zvláštní schopnosti		
<input type="checkbox"/> pocit, že jsem byl vyvolen k nějakému zvláštnímu úkolu		
<input type="checkbox"/> pocit, že druzí dokáží číst mé myšlenky		
<input type="checkbox"/> strach, že by mě někdo mohl ovládat mé myšlenky nebo mé chování		
<input type="checkbox"/> zpomalenost/vyčerpání		
<input type="checkbox"/> špatné soustředění nebo problémy s pamětí		
<input type="checkbox"/> stále ztrácím souvislost mezi myšlenkami (myšlenky jsou moc rychlé nebo jsou narušené)		
<input type="checkbox"/> snížený zájem o stýkání se s druhými lidmi		
<input type="checkbox"/> aktivní vyhýbání se setkávání s druhými lidmi (např. kvůli strachu nebo obavám)		
<input type="checkbox"/> myšlenky nebo plány na sebevraždu		
<input type="checkbox"/> snížená schopnost pracovat		
<input type="checkbox"/> problémy s bydlením		
<input type="checkbox"/> finanční problémy		
<input type="checkbox"/> pocity viny		
<input type="checkbox"/> nervozita, napětí		
<input type="checkbox"/> obavy o vlastní zdraví		
<input type="checkbox"/> agresivita/vzteklá nálada/ztráta sebeovládání		
<input type="checkbox"/> konflikty ve vztazích v rodině nebo s partnerem/partnerkou		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		



## **Terapeutická lekce 2: Seznámení s programem metakognitivní terapie**

**Pracovní list 2.2. Cíle:** Jakých cílů byste chtěli během terapie dosáhnout?

<b>Cíl</b>	<b>Jak byste poznali, že jste tohoto cíle dosáhli?</b>
<b>1.</b>	
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	
<b>4.</b>	
<b>5.</b>	



## **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 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?**