



کاربرگ 5.6. اطلاعات درباره بخش 5 درمان

بسیاری از مبتلایان به روان پریشی (اما نه همه آنها)، بدون اینکه اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند، تمایل به قضاوت عجولانه و تشکیل عقاید افراطی دارند.

تصمیمات شتابزده اغلب منجر به اشتباهاتی می شوند که تنها "نیمی از حقیقت" را در یافته اند.

قبل از اتخاذ تصمیمات مهم، به بسیاری از جوانب توجه کنید؛ اطلاعات کافی جمع آوری کنید و با افراد مورد اعتماد تبادل نظر کنید. سعی کنید به تبیین های جایگزین فکر کنید. هر آدمی اشتباه می کند!

زمانی که احساس کردید مورد اهانت یا آزار و اذیت قرار گرفته اید، از کارت زرد استفاده کنید، و همینطور از توضیحات جایگزین استفاده کنید.

اجتناب = به طور فعال از موقعیت ها، افراد، یا مکان هایی که به عنوان تهدید تلقی می شوند، اجتناب کنید (مثلا وسایل نقلیه عمومی).

رفتارهای امن = رفتارهایی که به منظور جلوگیری از وقوع رخداد های ترسناک انجام می دهید. (مثلا استفاده از نمادهای شانس، گذاشتن عینک دودی بر روی چشمها به منظور مورد شناسایی قرار نگرفتن و غیره.)

رفتارهای اجتنابی و امن ترس را فقط برای مدت زمانی کوتاه کاهش می دهد و موجب دوام ترس برای مدت طولانی می شود!

کدامیک از جنبه های این بخش درمان به طور خاص از نظر من کاربردی/مفید است؟

چه زمانی و در چه موقعیت های ویژه ای در هفته پیش رو آن چه را که آموخته ام به کار خواهم برد/تمرین خواهم کرد؟

چه چیز مبهمی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهم بپرسم؟