



**کاربرگ ۲-۱ مشکلات:** لطفاً هر یک از مشکلاتی که در حال حاضر تجربه می‌کنید را در جدول زیر علامت بزنید و در ستون مربوطه ذکر کنید که هر مشکل، چه میزان شما را ناراحت می‌کند. همچنین می‌توانید میزان نگرانی که نشانه/مشکل در گذشته در شما ایجاد می‌کرد را ذکر کنید.

نشانه/مشکل	میزان ناامیدی (۰ تا ۱۰۰٪)	
	در حال حاضر	در زمان گذشته
○ شنیدن صداها یا داشتن سایر احساس‌هایی (مثلاً طعم‌ها) که دیگران در آن لحظه آنها را تجربه نمی‌کنند.		
○ احساس تحت تعقیب بودن		
○ خلق پایین/افسردگی		
○ احساس داشتن توانایی‌های خارق‌العاده		
○ احساس برگزیده شدن برای انجام مأموریتی خاص		
○ احساس اینکه دیگران ذهنتان را می‌خوانند		
○ ترس از اینکه دیگران بتوانند شما و/یا افکارتان را کنترل کنند		
○ خستگی/کنندگی		
○ تمرکز ضعیف یا اختلالات حافظه		
○ از دست دادن رشته افکار به طور مداوم (سرعت افکار بسیار بالاست یا افکار از هم گسیخته هستند)		
○ کاهش علاقه نسبت به ارتباطات اجتماعی		
○ انزوای اجتماعی عمدی (مثلاً به علت ترس/اضطراب)		
○ داشتن افکار/یا نقشه خودکشی		
○ کاهش توانایی انجام کار		
○ اختلال در زندگی/در خانه		
○ داشتن مشکلات مالی		
○ احساس گناه		
○ عصبانیت، تنش		
○ داشتن نگرانی‌هایی درباره سلامتی		
○ پرخاشگری/خلق و خوی خشمگین/از دست دادن کنترل		
○ داشتن تعارض با اعضای خانواده یا دوستان		
○		
○		



کاربرگ ۲-۲ اهداف: در طول دوره درمانی مایلید به چه اهدافی دست یابید؟

هدف	چطور متوجه خواهید شد که به اهداف مورد نظرتان دست پیدا کرده اید؟
۱-	
۲-	
۳-	
۴-	
۵-	



### کاربرگ ۲-۳ اطلاعاتی درباره برنامه درمان فراشناختی

#### فراشناخت چیست؟

متا = فرا  
شناخت = تفکر  
{ = "تأمل درباره تفکر"

در برنامه فراشناختی MCT+ خطاهایی مورد بحث قرار می گیرند که ممکن است به گسترش و شیوع اختلالات روانپریشی کمک کنند. در اینجا به منظور جلوگیری از وقوع مجدد حملات روانپریشی، شما راهکارهای متفاوتی را برای شناسایی و "خنثی سازی" این فریب های ذهنی یاد می گیرید.

#### کارت های زرد و قرمز

شما می توانید در موقعیت هایی که احساس (به عنوان مثال) تهدید یا مورد اهانت واقع شدن کردید، از کارت زرد استفاده کنید. کارت قرمز یک کارت در موقعیت های اضطراری است که شامل شماره تلفن اشخاص و موسساتی است که شما در مواقع بحرانی می توانید به آنها مراجعه کنید. می توانید هر دو کارت را همیشه همراه خود، مثلاً در جیب لباستان یا کیف پولتان، داشته باشید.

کدامیک از جنبه های درمانی بخش معرفی + MCT از نظر من مفید/کاربردی است؟

آنچه که در این بخش از درمان آموخته اید را طی هفته گذشته در چه زمان و در چه موقعیت هایی به کار برده /استفاده کرده اید؟

آیا برای شما ابهامی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهید پرسید؟