



کاربرگ ۸-۲ اطلاعاتی راجع به بخش ۸ درمان

بسیاری از افراد روانپریش (اما نه همه آنها!) دارای اختلال حافظه هستند. نشانه هایی مثل نشخوار فکری یا شنیدن صداها می توانند آنها را تشدید کنند.

مطالعات نشان می دهند که بسیاری از افراد روانپریش مطمئن هستند که خاطرات کاذبشان، وقتی که با چیزهایی که واقعا اتفاق افتاده جور در می آیند، درست هستند.

توانایی متمایز ساختن بین خاطرات کاذب و واقعی می تواند دچار اختلال شود. این مساله می تواند منجر به سوء برداشت شود.

- ← اگر نمی توانید چیزی را به وضوح به خاطر آورید، دقت کنید که ممکن است شما اشتباه می کنید.
- ← اگر درباره خاطره ای اطمینان ندارید، از سایر افرادی که در آن خاطره دخیل بودند بپرسید که چگونه آن موقعیت را به یاد می آورند.
- ← اگر فراموشکار هستید، از ابزار کمک به حافظه (تقویم موبایل، یادداشت کردن، نوت بوک و غیره) استفاده کنید.

کدامیک از جنبه های این بخش درمان به طور خاص از نظر شما کاربردی/مفید 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 بپرسید؟