

Hugræn innsæismeðferð



Þáttur 3: KORTLAGNING

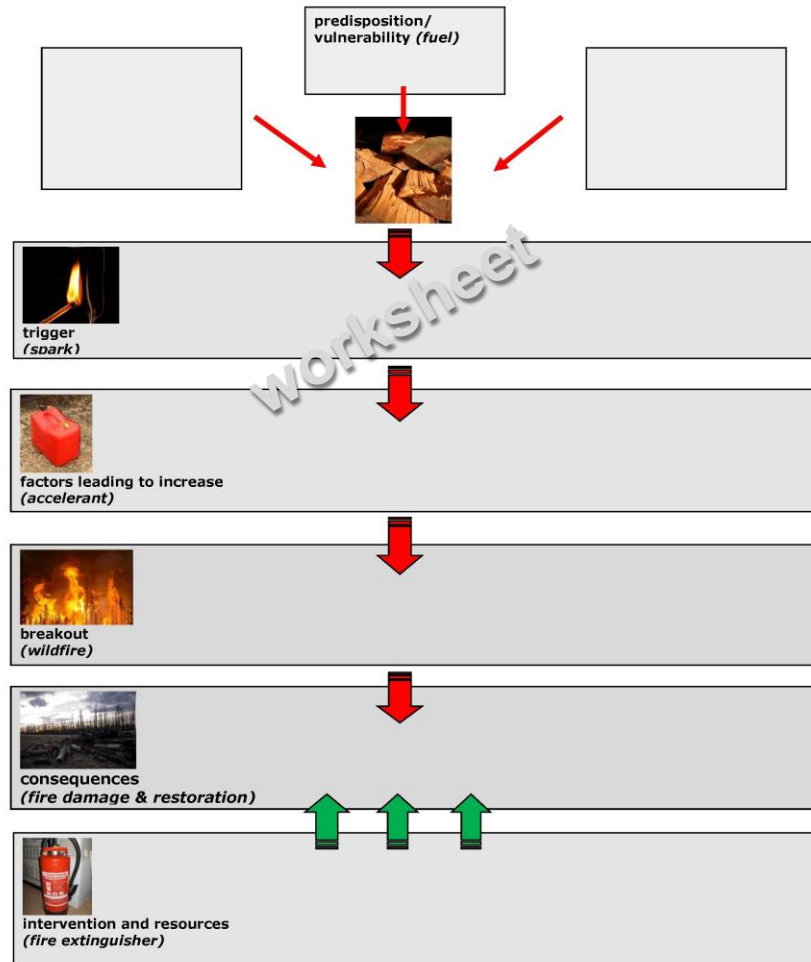
Áhættuþættir/viðkvæmni	 bensín	t.d. Foreldri sem hefur einnig fengið geðrofseinkenni; áföll í æsku
Kveikja	 neisti	t.d. streita (t.d. í vinnu, sambandi); aðrir streituvaldandi þættir eins og að flytja á nýjan stað
Þættir sem ýta undir	 bensín	t.d. misnotkun á áfengi/fíkniefnum; hætta á lyfjum gegn læknisráði; óreglulegur svefn; grúfl
Áfall/geðrof	 eldur	ranghugmyndir, skynvillur, ofskynjanir/raddir, örmögnun, þunglyndi
Afleiðingar	 skemmdir og enduruppbygging	halda sig til hlés, atvinnuleysi, einmannaleiki
Íhlutun og bjargráð	 slökkvutæki	íhlutun: lyf, sálfræðimeðferð, annað sem þú hefur lært auðlind: áhugi fyrir meðferð, sterkt félagslegt net

Einstaklingsmiðuð kortlagning



Therapy Unit 3: Case Formulation

Worksheet 3.1. Individual Case Formulation



→ vinnublað 3.1

Þróun ákveðinna hugmynda



Therapy Unit 3: Case Formulation

Worksheet 3.2. How special ideas develop – own examples

Content	Why this and not any other theme?	How is this associated with fear?	Why now?
(e.g. my neighbours are listening in on me)	(e.g. flat is in a troubled area; parents have sued neighbours before; flat has very thin walls etc.)	(e.g. latent conflict with neighbours; neighbour is a lot stronger than me and quick tempered)	(e.g. themes present in the media (bugging operations etc.); reports about landlords who bug flats)

worksheet



→ vinnublað 3.2