

Hugræn innsæismeðferð



ÞÁTTUR 6: AÐ SKIPTA UM SKOÐUN

Fólk á það til að halda sig við þá skoðun sem það myndar sér við fyrstu kynni (t.d. “fyrstu kynni segja allt” - viðhorf).

- Ástæður: ???
- Vandamál: ???

Að sjá hlutina frá öðru sjónarhorni

Fólk á það til að halda sig við þá skoðun sem það myndar sér við fyrstu kynni (t.d. “fyrstu kynni segja allt” - viðhorf).

- Ástæður: Leti, “staðfestingarvillan” (þú sérð bara það sem þú vilt sjá); hugsunarleysi; einföldun; stolt
- Vandamál: Rangar ályktanir (→fordómar); rangar alhæfingar (“séð einn – séð þá alla”); viðkomandi fær ekki annað tækifæri þrátt fyrir að eiga það skilið

Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir hafa sýnt að margt fólk (en ekki allt!) með geðrofseinkenni hefur tilhneigingu til að halda sig við ákveðnar skoðanir, jafnvel þegar sterk rök eru á móti þeim.

Þetta getur leitt til félagslegra vandamála og hindrar raunsætt mat á aðstæðum.

Dæmi um ósveigjanleika ("rörsýni")

Grein	Dæmi
Samfélagið	<ul style="list-style-type: none">○ Margir eru sannfærðir um það að konur séu lakari ökumenn en karlar, þrátt fyrir að tölfraeðin sýni að konur valdi færri eða í það minnsta ekki fleiri slysum en menn.
Verndun umhverfisins	<ul style="list-style-type: none">○ Umboðsmenn stórra fyrirtæka og ráðuneyta neita því að hátterni manna geti valdið loftslagsbreytingum (t.d. vegna gróðurhúsaáhrifa), þrátt fyrir að skýrsla Sameinuðu þjóðanna frá 2014 og nánast allir sérfræðingar á þessu sviði hafi staðfest að mannfólk beri ábyrgð á loftlagsbreytingum.
Geðrof	<ul style="list-style-type: none">○ Staðföst trú á ranga eða hlutdræga niðurstöðu (t.d. að vera valin til að uppfylla æðri tilgang) þrátt fyrir rök á <i>móti</i> þeirri trú.



Lyf við geðrofseinkennum

Algengir fordómar og röng trú

Staðhæfingar	Mótrök
Það að taka geðlyf þýðir að ég er veikburða og að ég sé ekki eðlilegur.	???
Aukaverkanir geðlyfja (áður fyrr sefjandi lyf; t.d. Haldol, Risperidon) eru miklar, samanborið við lítinn ávinning, svo að taka þau inn er ekki þess virði.	???
Það ætti eingöngu að taka geðlyf tímabundið, t.d. þegar geðrofseinkenni verða mjög slæm.	???
Geðlyf valda því að þú verður háður þeim.	???
Öll geðlyf hafa sömu áhrif. Ef ein lyf hjálpa þér ekki þá munu önnur lyf ekki gera það heldur.	???

Lyf við geðrofseinkennum

Algengir fordómar og röng trú

Staðhæfingar	Mótrök
Það að taka geðlyf þýðir að ég er veikburða og að ég sé ekki eðlilegur.	Fullt af fólki þarf á lyfjum að halda sem hafa áhrif á heilann – t.d. vegna hjartavanda eða Parkinsonsveiki.
Aukaverkanir geðlyfja (áður fyrr sefjandi lyf; t.d. Haldol, Risperidon) eru miklar, samanborið við lítinn ávinning, svo að taka þau inn er ekki þess virði.	Líkt og með öll lyf geta geðrofslyf haft aukaverkanir, sum verri en önnur. En: mikil geðrofseinkenni eða endurtekið geðrof er líklega meira íþyngjandi en aukaverkanir lyfja. Þegar einstaklingur þolir lyfin illa er hægt að prófa ný lyf í samráði við lækni.
Það ætti eingöngu að taka geðlyf tímabundið, t.d. þegar geðrofseinkenni verða mjög slæm.	Geðlyf hafa fyrirbyggjandi áhrif. Eftir fyrsta geðrof er mælt með stöðugri lyfjameðferð í að minnsta kosti 12 mánuði.
Geðlyf valda því að þú verður háður þeim.	Ólíkt til dæmis Benzodiazepine lyfjum (róandi), þá valda geðlyf því ekki að þú verður háður þeim.
Öll geðlyf hafa sömu áhrif. Ef ein lyf hjálpa þér ekki þá munu önnur lyf ekki gera það heldur.	Geðlyf hafa áhrif á mismunandi viðtaka í heilanum. Ef eitt lyf virkar ekki eru engu að síður góðar líkur á því að annað lyf muni virka.

Algengir fordómar og röng trú um forðalyfjameðferð

Staðhæfing:	Mótrök:
Sú staðreynd að læknirinn minn vill að ég sé á forðalyfjameðferð þýðir að hann vantroystir mér.	???
Það er niðurlægjandi að þurfa klæða sig úr fyrir framan lækni/hjúkrunarfræðing til að fá sprautu.	???
Ég vil frekar fá að ráða því sjálfur hvað og hversu mikið ég tek!	???

Algengir fordómar og röng trú um forðalyfjameðferð

Staðhæfing:	Mótrök:
Sú staðreynd að læknirinn minn vill að ég sé á forðalyfjameðferð þýðir að hann vantroystir mér.	Forðalyfjameðferðir eru einnig algengar í meðferð annarra sjúkdóma, þar sem sjúklingar eiga oft erfitt með að muna að taka lyfin sín reglulega. Einnig getur það verið þreytandi að taka pillur á hverjum degi.
Það er niðurlægjandi að þurfa klæða sig úr fyrir framan lækni/hjúkrunarfræðing til að fá sprautu.	Fólk þarf oft að afklæðast til dæmis í líkamlegri skoðun eða bólusetningu fyrir framan lækna/hjúkrunarfræðinga. Auk þess eru sumar sprautur sem hægt er að fá í höndina.
Ég vil frekar fá að ráða því sjálfur hvað og hversu mikið ég tek!	Geðrofslyf ætti að taka reglulega og ekki er ráðlagt að byrja eða hætta að taka þau eftir hentisemi. Allar breytingar ætti að gera hægt og rólega og í samráði við lækni. Að hætta að taka lyf í nokkra daga getur dregið alveg úr áhrifum, vörn gegn bakslagi.

Þessir þrír stafir fylgja ákveðinni reglu. Hver er reglan?

1 3 5

Giskaðu á hvaða tölur koma næst til að finna út regluna. Ég mun staðfesta eða hafna ágiskuninni með því að svara "já" eða "nei". Þegar þú ert viss um hver reglan er máttu segja það.

Þessir þrír stafir fylgja ákveðinni reglu. Hver er reglan?

Regla: tölurnar hækka alltaf!

Mögulegar næstu tölur:

1 3 5 6 8 21...

Algeng mistök: Að leita eingöngu eftir upplýsingum sem styðja eigin tilgátu (t.d. að reglan sé að númer tölurnar hækki alltaf um tvo), en ekki þeim sem geta hrakið hana. Ekki er tekið tillit til annarra möguleika og forsenda ályktunarinnar er ekki endurskoðuð (staðfestingarvillan). Í þessu dæmi hefði verið hægt að prófa segja tölurnar 6 og 8. Þær hefðu óvænt báðar fengið "já" og þar með breytt tilgátu þinni.

Að sjá það sem þú vilt sjá (staðfestingarvillan í daglegu lífi)



1. Samkvæmt tölfræði var "skynjuð hækkun" í verði í tengslum við innleiðingu á Evru í Þýskalandi þrisvar sinnum meiri en raunveruleg hækkun. Þetta gæti hafa stafað af því að sumar vörur voru óhóflega dýrar (t.d. matur á veitingastöðum) og vegna þess að almenn tortryggni gagnvart þessum nýja gjaldmiðli var mikil. Neytendur tóku fyrst og fremst eftir því þegar verðið hækkaði en ekki þegar verð hélst stöðugt eða minnkaði eða litu á það sem undantekningu.



2. Þegar þú ert að flýta þér er eins og öll umferðaljós verði rauð og aðrir ökumenn séu viljandi að reyna koma í veg fyrir að þú komist hratt og örugglega á áfangastað, bara til að pirra þig.

Að sjá það sem þú vilt sjá (staðfestingarvillan í daglegu lífi)

Tilviljunarkenndir atburðir sem verða þýðingamiklir vegna þess að þú veitir þeim of mikla athygli. Dæmi:

Grunur: Húsið gæti verið spreng upp.

Vísbendingar: Margir af nágrönnunum eru í sumarfríi á sama tíma. Vegavinnumenn eru að rífa upp götuna fyrir utan húsið.

Hvað yfirsést/er hundsað? Það er sumar og því eru margir í fríi. Það er verið að taka alla götuna í gegn til að endurnýja pípulagnir.

Grunur: Það er verið að elta mig af leynilögreglunni.

Vísbendingar: Það eru svartir bílar fyrir utan húsið mitt. Í bíómyndum er leynilögreglan alltaf á svörtum bíl.

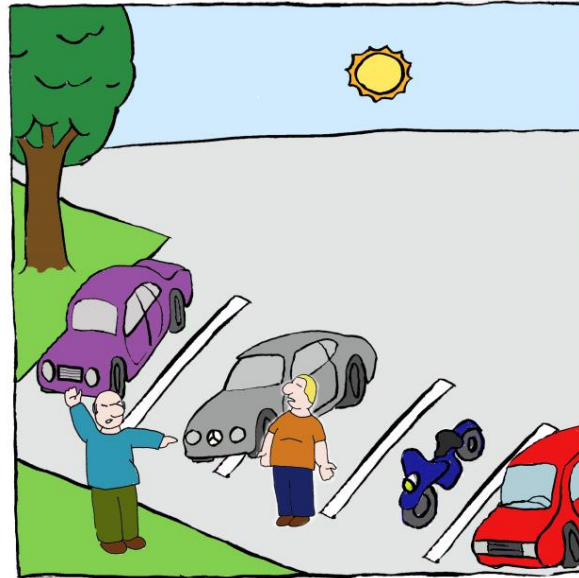
Hvað yfirsést/er hundsað? Það er fullt af svörtum bílum út um allt þar sem þetta er vinsæll litur á bíl.

Fólk er líkt og þjálfað (þegar það er á varðbergi) til að sjá það sem það vill sjá. Upplifir þú þetta stundum eða hefur þú upplifað þetta áður?

Verkefni 1

- Þrjár myndir verða sýndar á næstu glærum auk valmöguleika um túlkun á því sem er að gerast á myndunum.
- Myndirnar eru sýndar í öfugri röð, þar sem seinasta myndin er sýnd fyrst.
- Eftir að hver mynd er sýnd ertu beðin um að meta líkurnar á hverjum valmöguleika sem fylgir með myndunum. Þessar líkur eru svo endurmetnar í hvert skipti sem önnur mynd bætist við.

Vinsamlegast metið líkurnar



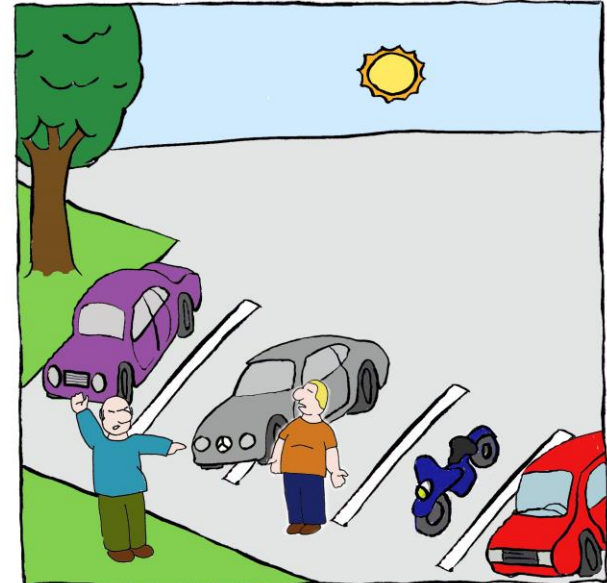
3

- 1) Mennirnir eru að rífast um bílastæði í skugganum.
- 2) Maðurinn er réttilega að skamma hinn manninn fyrir að taka tvö stæði.
- 3) Ökumaður gráa bílsins er ranglega gagnrýndur.
- 4) Maðurinn í bláa bolnum er að öskra á hinn af því að hann rakst utan í rauða bílinn á meðan hann lagði.

Vinsamlegast endurmetið líkurnar



2



3

- 1) Mennirnir eru að rífast um bílastæði í skugganum.
- 2) Maðurinn er réttilega að skamma hinn manninn fyrir að taka tvö stæði.
- 3) Ökumaður gráa bílsins er ranglega gagnrýndur.
- 4) Maðurinn í bláa bolnum er að öskra á hinn af því að hann rakst utan í rauða bílinn á meðan hann lagði.

Vinsamlegast endurmetið líkurnar



- 1) Mennirnir eru að rífast um bílastæði í skugganum.
- 2) Maðurinn er réttilega að skamma hinn manninn fyrir að taka tvö stæði.
- 3) Ökumaður gráa bílsins er ranglega gagnrýndur.
- 4) Maðurinn í bláa bolnum er að öskra á hinn af því að hann rakst utan í rauða bílinn á meðan hann lagði.

Vinsamlegast endurmetið líkurnar



- 1) Mennirnir eru að rífast um bílastæði í skugganum.
- 2) Maðurinn er réttilega að skamma hinn manninn fyrir að taka tvö stæði.
- 3) Ökumaður gráa bílsins er ranglega gagnrýndur.**
- 4) Maðurinn í bláa bolnum er að öskra á hinn af því að hann rakst utan í rauða bílinn á meðan hann lagði.

Til að geta tekið lokaákvörðun verður að skoða allar myndirnar

Þar sem að bíllin tekur tvö stæði virðist valmöguleiki 2 eiga vel vel við. Maðurinn í bláa bolnum bendir á rauða bílinn sem gerir valmöguleika 4 einnig mögulegan.



Augljós tulkun: maðurinn hefur rétt fyrir sér að láta hann heyra það fyrir að taka tvö stæði.

En: aðstæður eru öðruvísi: maðurinn á gráa bílnum náði ekki að leggja almennilega þar sem að græni bílinn á undan hafði lagt illa.

Niðurstaða: Það eru aðstæður í dagsdaglegu lífi sem við mistúlkun við fyrstu sýn. Reynið að vera opin fyrir annarri sýn á aðstæður og leiðréttu ranga túlkun!

Verkefni 2: Vinsamlegast metið líkurnar



3

- (1) Konan vann í lottói og vill gefa peninginn í útvarpinu.
- (2) Konan er að lýsa eftir týndum hundi.
- (3) Konan vill láta reyna söngferli sinn sama hvað fjölskylda hennar segir.
- (4) Konan vill finna draumaprinsinn sinn í gegnum útvarpið.

Vinsamlegast endurmetið líkurnar



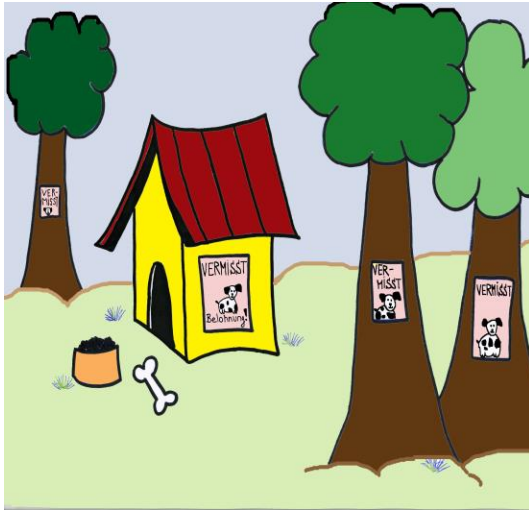
2



3

- (1) Konan vann í lottói og vill gefa peninginn í útvarpinu.
- (2) Konan er að lýsa eftir týndum hundi.
- (3) Konan vill láta reyna söngferli sinn sama hvað fjölskylda hennar segir.
- (4) Konan vill finna draumaprinsinn sinn í gegnum útvarpið.

Vinsamlegast endurmetið líkurnar



1



2



3

- (1) Konan vann í lottói og vill gefa peninginn í útvarpinu.
- (2) Konan er að lýsa eftir týndum hundi.
- (3) Konan vill láta reyna söngferli sinn sama hvað fjölskylda hennar segir.
- (4) Konan vill finna draumaprinsinn sinn í gegnum útvarpið.

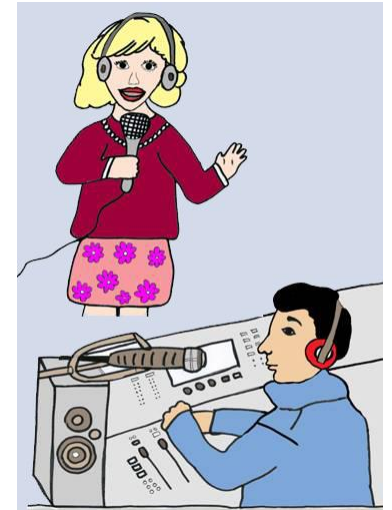
Vinsamlegast endurmetið líkurnar



1



2



3

(1) Konan vann í lottói og vill gefa peninginn í útvarpinu.

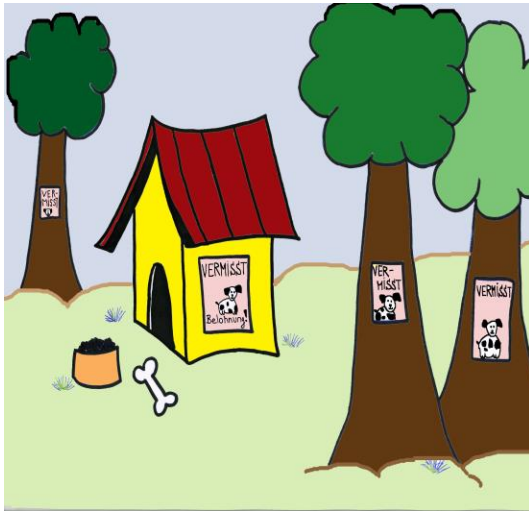
(2) Konan er að lýsa eftir týndum hundi.

(3) Konan vill láta reyna söngferli sinn sama hvað fjölskylda hennar segir.

(4) Konan vill finna draumaprinsinn sinn í gegnum útvarpið.

Til að geta tekið lokaákvörðun verður að skoða allar myndirnar

Þegar einungis er sýnd mynd af konunni í útvarpinu virðast valmöguleikar 3 og 4 líklegir.



1



2



3

Augljós túlkun: Konan vill hefja söngferil sinn sama hvað fjölskylda hennar segir.

En: Aðstæður eru öðruvísi: fjölskylduhundurinn hljóp í burtu og móðirin vill lýsa eftir honum í útvarpinu.

Niðurstaða: Það eru aðstæður í dagsdaglegu lífi sem við mistúlkun við fyrstu sýn. Reynið að vera opin fyrir annarri sýn á aðstæður og leiðréttu ranga túlkun.

Dæmisaga: Raunverulega ofsóttur eða skynvilla?

Dæmi: Jón telur sig vera ofsóttann og ógnað af fólki úr vísindakirkjunni. Af þeim sökum fer hann varla út úr húsi. Sem sönnun fyrir því hefur hann tekið eftir:

Ógnandi röddum, fullt af grunsamlegum bílum fyrir utan íbúðina hans, kross á húsi nálægt því sem hann býr sem líkist vísindakirkjukrossinum.

Hvað gæti mælt á móti þessari sannfæringu/er pláss fyrir efa?

???



Dæmisaga: Raunverulega ofsóttur eða skynvilla?

Dæmi: Ofsóttur af fólki úr vísindakirkjunni

Hvað gæti mælt á móti þessari sannfæringu? Er pláss fyrir efa?

- Eru bílarnir fyrir utan og krossinn óhrekjanleg sönnunargögn? Eða Tilviljun?
- Af hverju ætti vísindakirkjan að vera eyða svona miklum tíma í að ofsækja Jón?
- ...

Hvernig getur Jón athugað sannfæringu sína?

???



Dæmisaga:

Raunverulega ofsóttur eða skynvilla?

Dæmi: Ofsóttur af fólki úr vísindakirkjunni

Hvernig getur Jón athugað sannfæringu sína?

- Annað álit: spyrja vin, fjölskyldu eða heilbrigðisstarfsmann og biðja um ráð: eru þau á sömu skoðun?
- Persónuleg reynsla: á Jón það til að draga rangar ályktanir eða fá sérstakar hugmyndir þegar hann er undir miklu álagi?
- Er hann gjarn á að verða kvíðinn eða vantreysta fólki?...

Mögulegar afleiðingar þessarar sannfæringar?



Dæmisaga:

Raunverulega ofsóttur eða skynvilla?



Dæmi: Ofsóttur



Mögulegar afleiðingar

<p>Jón er viss um að það sé verið að ofsækja sig</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Hann er mjög einangraður í daglegu lífi þar sem hann fer varla út úr húsi (t.d. Vandí með að sinna sjálfum sér, félagsleg einangrun).○ Vandamál í vinnunni vegna mætingarleysis.○ Líf hans er undirlagt af stöðugum ótta og ógn.
<p>Aðrar útskýringar:</p> <p>Jón telur þessar hugmyndir vera til komnar vegna veikinda sinna</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Hættir að finna fyrir ótta og ógn.○ Gæti vakið upp tilfinningar um skömm þar sem hann var viss um þessar hugmyndir áður og reyndi að sannfæra aðra.○ Hann samþykkir að fá faglega aðstoð og stuðning frá vinum og fjölskyldu. Ástand hans batnar.○ Hann eyðir tíma með vinum sínum aftur og hugar að framtíðinni, bæði varðandi vinnu og einkalíf.

Dæmisaga: Uppljómun eða skynvilla?

Dæmi: Símon er viss um að hann sé sá “útvaldi”. Hann er ákveðinn í því að verða leiðtogi tíberísku munkanna líkt og næsti Dalai Lama. Hann kaupir sér flugmiða til Kína fyrir allan sparipeninginn sinn.

Vísbendingar: Á leið sinni heim úr vinnunni, eftir að hafa rifist við yfirmann sinn, sá Símon graff af Búddastyttnu og fann fyrir skyndilegri uppljómun. Eftir þetta atvik hafði hann tilfinningu um að hann væri með guðlega krafta.

Hvað gæti mælt á móti þessari sannfæringu/er pláss fyrir efa?

???



Dæmisaga: Uppljómun eða skynvilla?

Dæmi: Uppljómun

**Hvað gæti mælt á móti þessari sannfæringu?
Er pláss fyrir efa?**

- Er graffið og tilfinningin um uppljómun óhrekjanleg sönnun? Eða tilviljun?
- Hvað hefur sá sem gerði graffið að gera með "uppljómun" Símons?
- Af hverju ætti Símon að verða trúarlegur leiðtogi tíberískra búddista þegar hann kemur sjálfur frá kristinni trú?
- ...

Í hvaða tilfelli sem er, er það mikil fljótferni að yfirgefa allt vegna þess að þú hefur tilfinningu um eitthvað!

Hvernig getur Símon athugað sannfæringu sína?

???



Dæmisaga: Uppljómun eða skynvilla?

Dæmi: Uppljómun

Hvernig getur Símon athugað sannfæringu sína?

- Annað álit: spyrja vin, fjölskyldu eða heilbrigðisstarfsmann (t.d. lækni) og biðja um ráð: eru þau á sömu skoðun?
- Persónuleg reynsla: á Símon það til að draga rangar ályktanir eða fá sérstakar hugmyndir þegar hann er undir miklu álagi?
- Rök: er nú þegar búið að velja arftaka Dalai Lama eða búið að ákveða það fyrirfram?
- Á Símon það til að mistúlka sælutilfinningu eða fá mikilmennskuhugmyndir?

Mögulegar afleiðingar þessarar sannfæringar?



→ vinnublað 6.2

Dæmisaga: Uppljómun eða skynvilla?



Dæmi: Uppljómun



Mögulegar afleiðingar

Símon er viss um að hann sé trúar leiðtogi

- Hann eyðir öllu sparifénu sínu og mun standa eftir alveg blankur.
- Hann gæti lent í vanda þar sem hann veit ekki hverjar afleiðingarnar verða (t.d. ágreiningur við aðra keppinauta eða yfirvöld í Kína sem hafa umráð yfir Tíbet).
- Aukin einangrun og vandi í félagslegum aðstæðum: fælir fólk frá sér með sérstökum hugmyndum eða missir tengst vegna flutninga.
- Aukið sjálfsálit!

Aðrar útskýringar :
Símon telur þessar hugmyndir vera til komnar vegna veikinda sinna

- Hann nær að átta sig á að þetta eru ranghugmyndir og forðast neikvæðar afleiðingar.
- Hann getur sinnt vinnu og einkalífi (t.d. haft samband við vini sína að nýju).
- Hann vaknar frá góðum draumi! Gæti fundið fyrir tilfinningum á borð við vonbrigði og skömm, þar sem hann var viss um þessa trú.
- Hann áttar sig á því að hann á við geðrænan vanda að stríða og þarf á meðferð og stuðningi að halda.

Þínar hugmyndir – persónuleg dæmi

Hvað talar með og á móti þínum hugmyndum?

Hvernig geturðu athugað þessar hugmyndir betur?

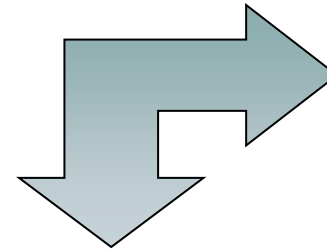
Hverjar eru afleiðingar þess að halda fast í eða hafna hugmynd?

Breytingar í umhverfinu? Er þetta raunverulegt?

Eigin athugun: fullt af fólk er með sólgleraugu; nágrannar eru dónalegir

A. Skráðu niður og fylgstu með (t.d. teldu fjölda atvika í nokkra daga)

Er þetta tilviljun? Var þetta svona áður? Er þetta ímyndun í mér? Er þetta svona annarstaðar en bara hjá mér og þar af leiðandi ekki tengt mér beint?

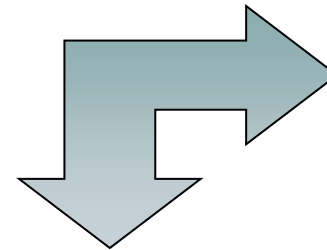


JÁ – þú þarft ekki að hafa áhyggjur

NEI

B. Hugsaðu upp aðrar útskýringar!

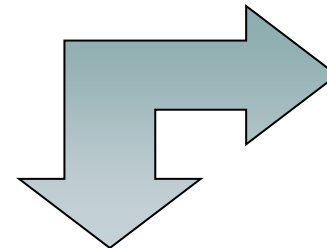
Er önnur útskýring möguleg? Fullt af fólk er með sólgleraugu: er sumar, eru sólgleraugu í tísku – jafnvel þótt það sé ekki sól? Nágrannar mínir eru dónalegir: er ég að bregðast of harkalega við, eru þeir svona við aðra líka?



JÁ – aðrar útskýringar, þetta er ekkert tengt mér!

NEI

C. Hugsaðu upp enn fleiri ásæður fyrir þessum breytingum (t.d. Ég gæti átt einhvern þátt í þessu)
Nágrannarnir eru ekki njósnaðar eða meðlimir í mafíunni, en þeir eru fúlir af því að ég sagði þeim að ég héldi það.



JÁ!

NEI... EN, jafnvel ef þetta er satt: hvernig get ég brugðist við aðstæðum á betri hátt?



→ vinnublað 6.4

Er mikilvægt að skiptast á skoðunum við aðra? Af hverju?

- Þú sérð hlutina frá nýju sjónarhorni.
- Þegar þú ert stressaður eða reiður getur það að ræða málin við aðra komið í veg fyrir að þú gerir eitthvað heimskulegt.
- Það er nánast ómögulegt að sjá alla heildarmyndina frá einungis einu sjónarhorni ("Betur sjá augu en auga").
- Þú gætir lært eitthvað nýtt frá samræðum við aðra sem lætur þig endurhugsa fyrri hegðun og skoðanir.



Að skiptast á skoðunum við aðra í geðrofi?

- Hefur þú alltaf verið opin gagnvart öðrum sjónarmiðum eða skoðunum?
- Hefur þú forðast að segja vinum og fjölskyldu frá hugmyndum þínum, til dæmis vegna ótta um ágreining eða höfnun?
- Hefur þú upplifað að fólk sem er ósammála sannfæringu þinni séu óvinir þínir?
- Hefur þú aflað upplýsinga frá aðeins einni heimild (t.d. vefsíðu um samsæriskenningar)?
- Annað?



Að draga sig í hlé



Að skiptast á skoðunum við aðra vs. Að draga sig í hlé á meðan á geðrofi stendur

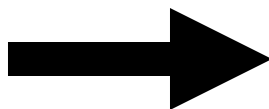
Mögulegar afleiðingar þess að halda sig til hlés í geðrofi


- Einmannaleiki
- Þunglyndi
- Minni truflun, auknar hugsanir sem fá að leika lausum hala
- Án samskipta við annað fólk er erfitt að kanna hvort hugmyndir þínar séu rangar eða hvort þær samræmist raunveruleikanum.
- ...











Er eitthvað fólk sem þú treystir? Hver kemur upp í hugann?

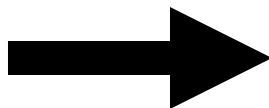
Vinsamlegast settu inn
nafn á viðkomandi






 Crisis – to whom can I turn?

Friends/relatives	 
my therapist/physician	 
Telephone counselling	 
Institutions that I trust	 

Að skiptast á skoðunum
við fólk sem þú treystir
hjálpar þér að leiðrétta
ranghugmyndir og
koma í veg fyrir
hugmyndin vindi upp á
sig!



Metacognitive Training (MCT): 3 questions
...if you feel insulted, threatened or put down...?

	1. What is the evidence? How do I know this? Real evidence, hearsay, speculation? Do I know the whole truth?
	2. Alternative views? Would people who I trust interpret the situation differently? Am I jumping to conclusions? Am I evaluating the situation fairly & objectively?
	3. Even if it's like that...am I over-reacting? Am I reacting appropriately? Will I spoil anything for the future if I over-react? Think first – then act!

Lærdómur:

- Stundum kemur í ljós að hlutir eru öðruvísi en héldum: fljótfærnislegar ákvarðanir geta leitt til rangar niðurstöðu!
- Því ættir þú alltaf að hafa í huga víðtækar upplýsingar, sem og mismunandi túlkun, áður en þú tekur ákvörðun.
- Vertu sveigjanleg/-ur. Vertu opin fyrir því að leiðrétta þína ályktun þegar það eru sterk rök á móti henni.
- Að skiptast á skoðun við fólk sem þú treystir er mikilvægt til að kanna hugmyndir þínar.

Hvernig tengist þetta geðrofi

Margt fólk (en ekki allt) með geðrofseinkenni heldur fast í ákveðna trú þrátt fyrir rök sem hrekja hana. Þetta getur leitt til þess að viðkomandi “týni sjálfum sér” og hættir alveg að hlusta á mótrök. Í sumum tilfellum missir viðkomandi algjörlega tengsl við raunveruleikann.

Það er erfitt að “halda kúlinu” þegar þú upplifir ógn. Farðu varlega í að draga ályktanir og spurðu fólk um ráð.

Hvaða þættir í umfjölluninni finnast þér gagnlegir eða hjálplegir?

Hvenær og í hvaða tilteknu aðstæðum gæti ég notað það sem ég lærði á náinni framtíð? Hvernig gæti það hjálpað mér (t.d. að vera minna stressaður)?

Hvernig tengist þetta geðrofi

Dæmi: Karen hringir í lögregluna af því að hún heldur að nágranni hennar hafi stolið nærbuxunum hennar úr sameiginlegu þvottahúsi!

Samhengi: Hún er viss um að nágranninn vill niðurlægja hana og neyða hana til að flytja.

En!: Jafnvel þótt það hafi verið ágreiningur á milli hennar og þessa tiltekna nágranna hafa aðrir nágrannar hennar verið vinalegir og hjálpsamir. Þrátt fyrir að Karen finni nærbuxurnar sem hún hélt að nágranninn hafi stolið heima hjá sér nokkrum dögum síðar hættir hún ekki að trúa/vera sannfærð um að nágranninn vilji henni eitthvað illt.