

Hugræn innsæismeðferð



Þáttur 5: ÁKVARÐANATAKA

Að hrapa að ályktunum

Við tökum oft ákvörðun án þess að vita “allan sannleikann”.

- **Ástæður/kostir:** ???

- **Ókostir:** ???

Að hrapa að ályktunum

Við tökum oft ákvörðun án þess að vita “allan sannleikann”.

- **Ástæður/kostir:** sparar tíma, styður fyrri reynslu, lætur þig líta út fyrir að vera ákveðinn og hæfan (“Betri er röng ákvörðun en engin.”)
- **Ókostir:** hætta á því að taka ranga ákvörðun

Hinn gullni meðalvegur ætti að vera á milli þess að:

- Taka fljótfrænislega ákvörðun
og
- Missa sig í smáatriðum

Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að margt fólk (en ekki allt!) með geðrofseinkenni hefur tilhneigingu til að **taka fljótþæfnislegar ákvarðanir** (án nægjanlegra upplýsinga).

Slík ákvörðunartaka leiðir oft til rangrar niðurstöðu. Því er skynsamlegra – sérstaklega þegar það snýr að mikilvægum málefnum – **að taka tillit til allra tiltækra upplýsinga.**

Hvernig það að hrapa að ályktunum getur valdið rangtúlkun (t.d. í geðrofi): dæmi

Atburður	Útskýring í geðrofi	Aðrar útskýringar
Magaverkur, hausverkur	Það er búið að eitra fyrir þér	Þú borðaðir eitthvað slæmt, gætir verið að fá magapest
Það kemur auglýsingamiði inn um dyralúguna frá lyfjafyrirtæki á netinu.	Sönnun fyrir því að lyfjaiðnaðurinn er að láta fólk verða veikt með póstinum eða internetinu eða að það sé búið að selja upplýsingar um þá sem eru veikir til þessa fyrirtækis.	Þessi auglýsingamiði var sendur út á öll heimili í hverfinu. Það er mikið af allskonar auglýsingum frá fyrirtækum á netinu.

Tilviljun eða fljótfærnisleg ákvörðun?

Mögulegar afleiðingar af mismunandi ákvörðunartöku

Atburður

Magaverkur, hausverkur

**Fljórfærnisleg
útskýring (að
hrapa að ályktun)**
Þér var eittrað.



Mögulegar afleiðingar

- Upplifir kvíða og ógn
- Kennir öðrum um, gætir móðgað einhvern sem vill þér vel
- Læknisfræðileg orsök ekki greind (sjá að neðan)

Aðrar útskýringar
Þú borðaðir eitthvað
slæmt, þú ert að fá
magapest



Mögulegar afleiðingar

- Ferð til læknis
- Gætir þurft lyf

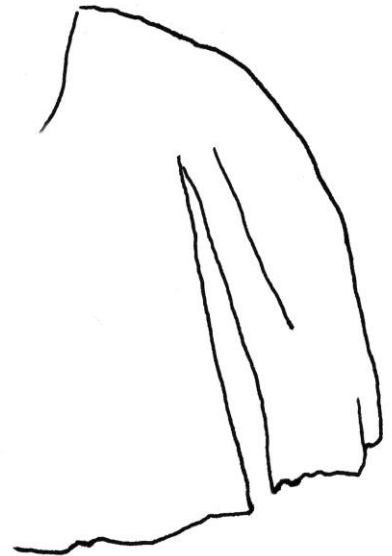
Verkefni 1

Á næstu glærum verða sýndar myndir. Í fyrstu sérðu einungis eitt smáatriði af heildar myndinni, síðan bætist við annað smáatriði og svo koll af kolli þangað til öll myndin sést.

- Þitt verkefni er að bera kennsl á hvað er á myndinni.
- Áætlaðu hversu líklegur þér finnst hver svarmöguleiki og láttu vita þegar þú hefur komist að niðurstöðu.

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

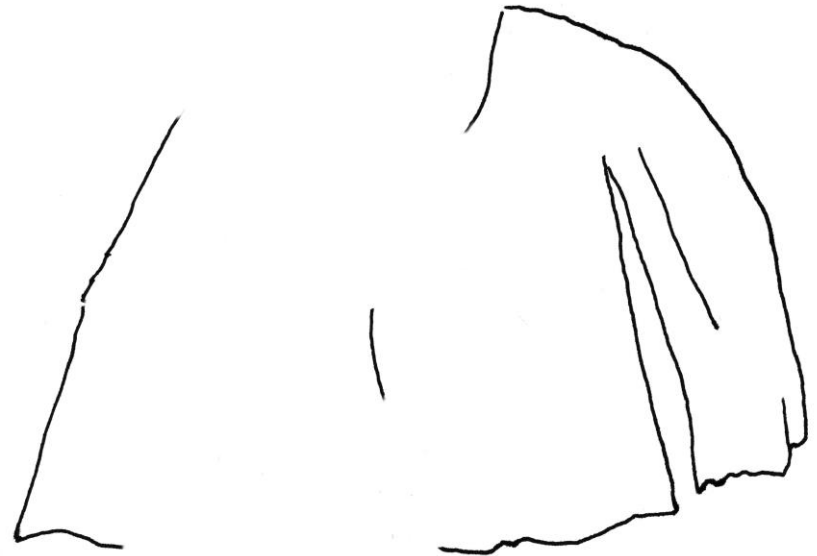
- skyrta
- brött brekka
- hellir
- stelpa
- gamalt tjald
- gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

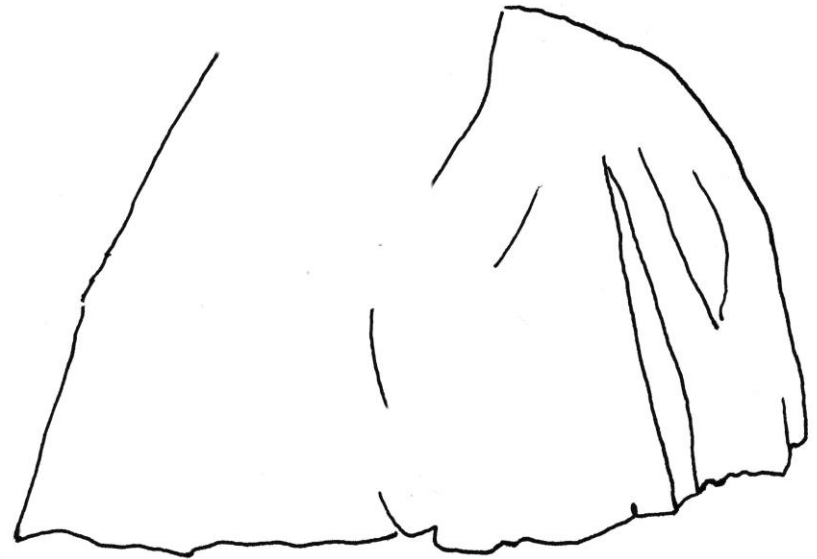
- skyrta
- brött brekka
- hellir
- stelpa
- gamalt tjald
- gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

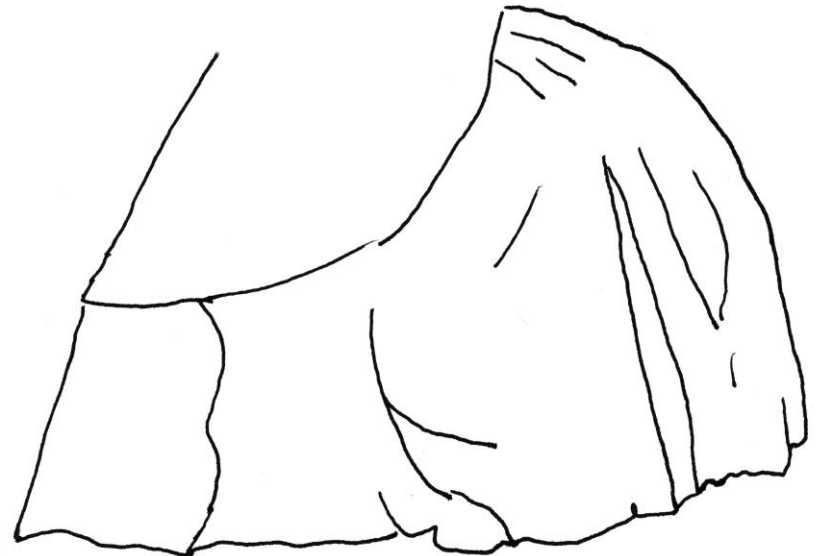
- skyrta
- brött brekka
- hellir
- stelpa
- gamalt tjald
- gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

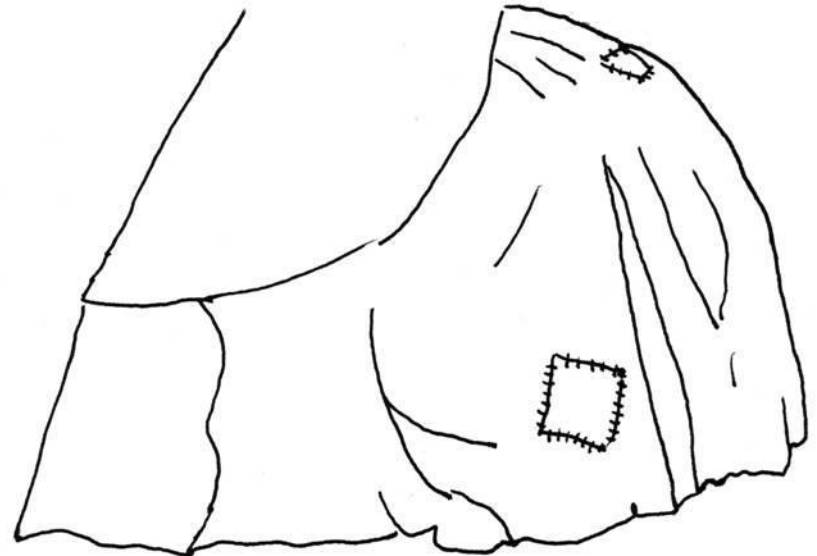
- skyrta
- brött brekka
- hellir
- stelpa
- gamalt tjald
- gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

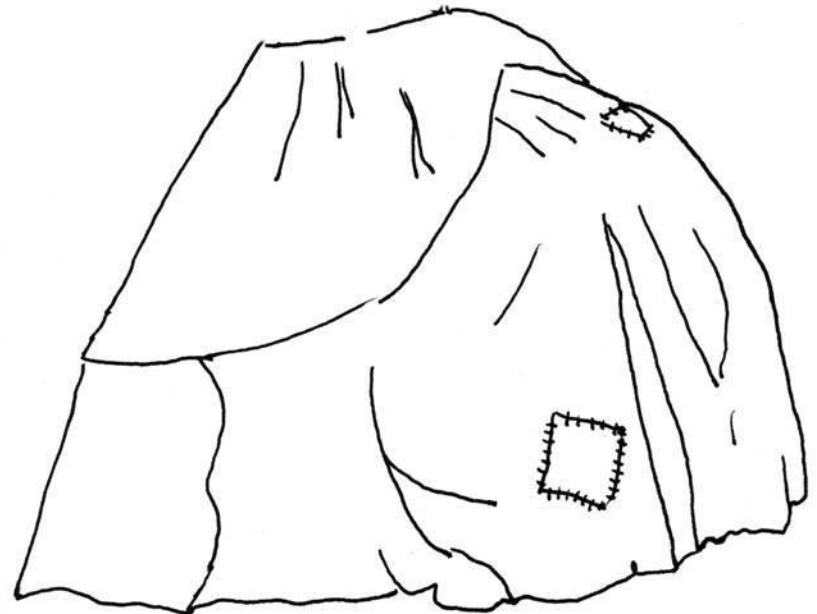
- skyrta
- brött brekka
- hellir
- stelpa
- gamalt tjald
- gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

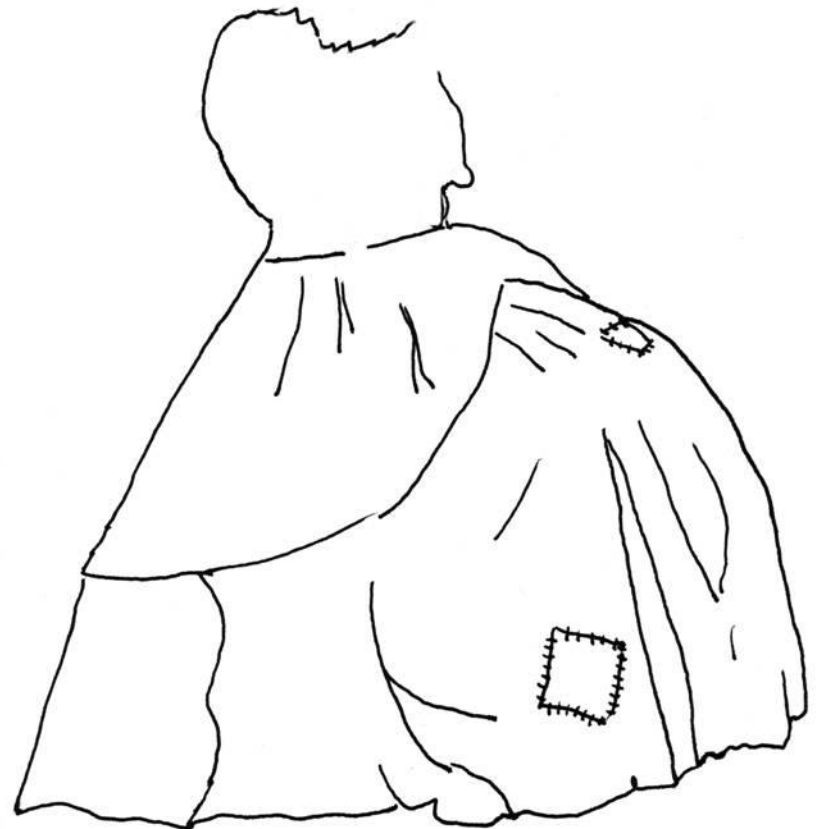
- skyrta
- brött brekka
- hellir
- stelpa
- gamalt tjald
- gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

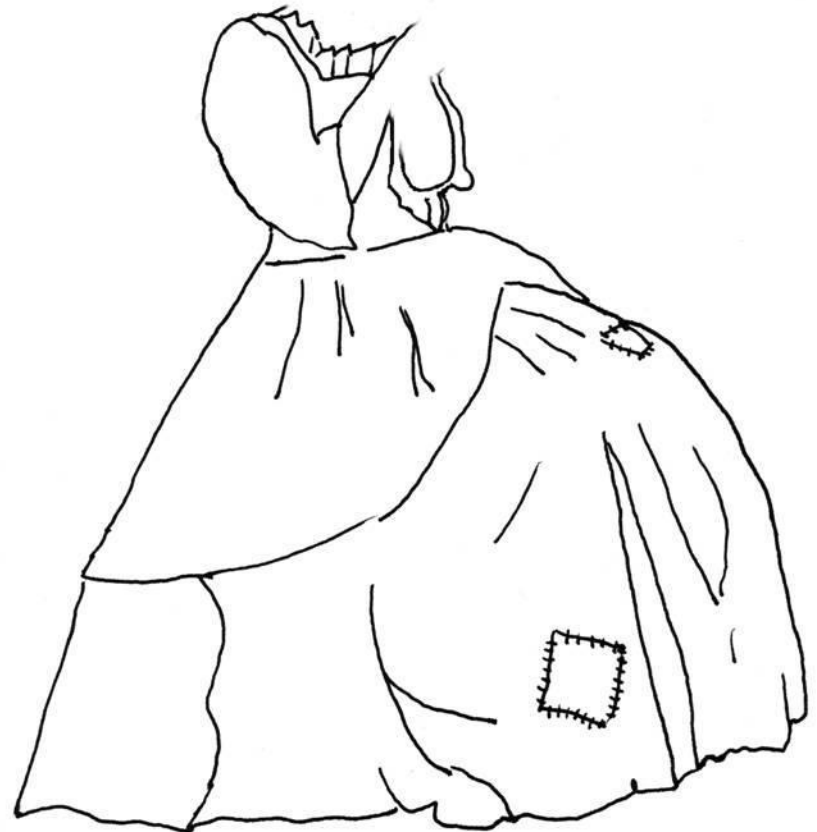
- skyrta
- brött brekka
- hellir
- stelpa
- gamalt tjald
- gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

- o skyrta
- o brött brekka
- o hellir
- o stelpa
- o gamalt tjald
- o gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Fljótfærnislegar ákvarðanir geta leitt til mistaka

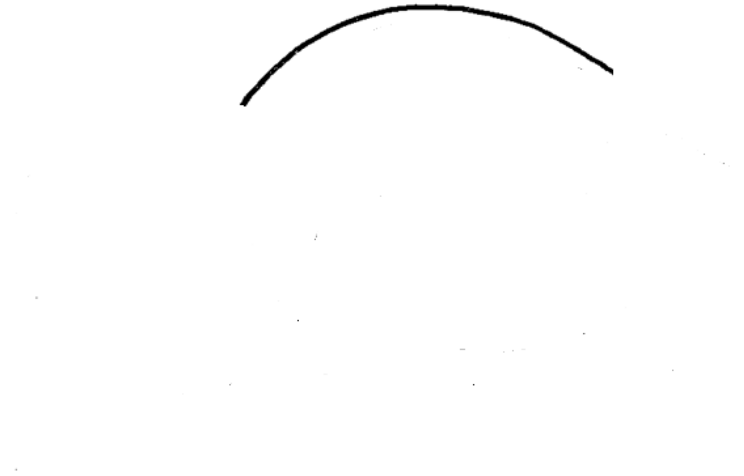
- o skyrta
- o brött brekka
- o hellir
- o stelpa
- o gamalt tjald
- o gosbrunnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

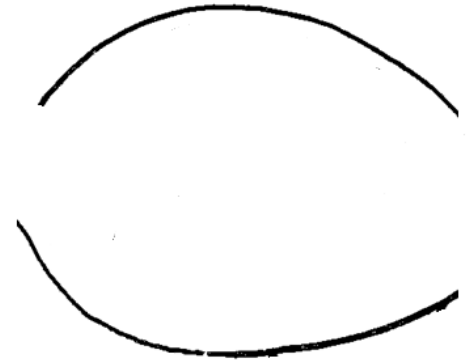
- o sítróna
- o skjaldbaka
- o skel
- o hneta
- o litabretti
- o munnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

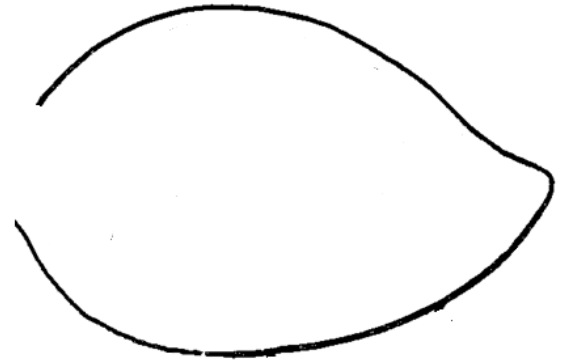
- o sítróna
- o skjaldbaka
- o skel
- o hneta
- o litabretti
- o munnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

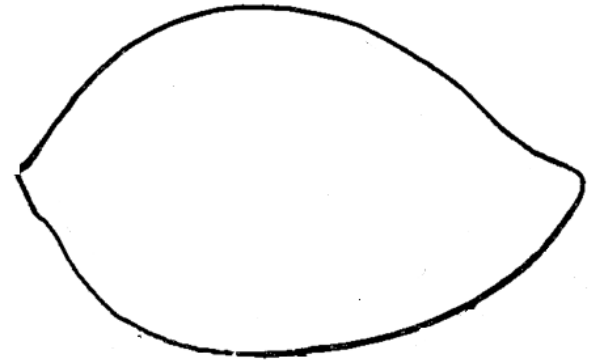
- sítróna
- skjaldbaka
- skel
- hneta
- litabretti
- munnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

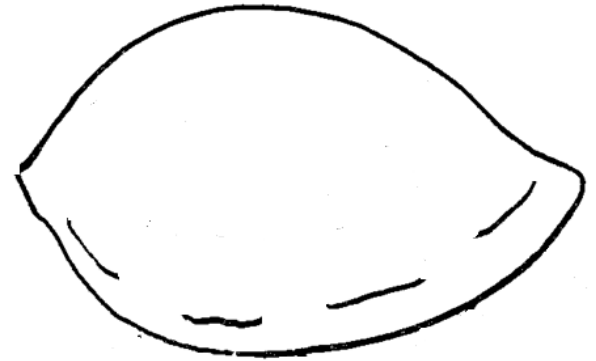
- sítróna
- skjaldbaka
- skel
- hneta
- litabretti
- munnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

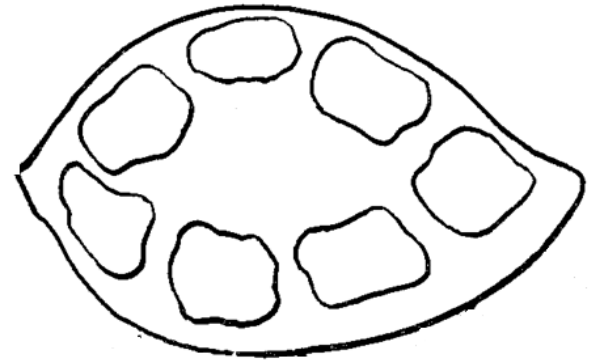
- sítróna
- skjaldbaka
- skel
- hneta
- litabretti
- munnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

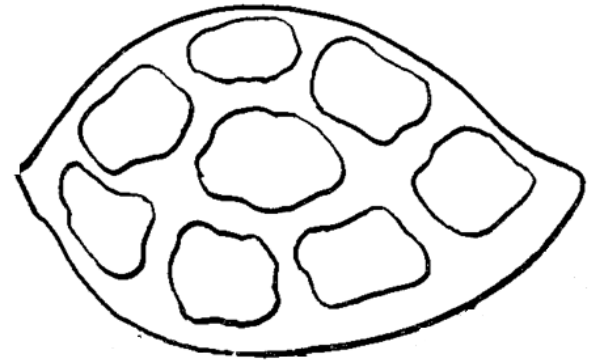
- o sítróna
- o skjaldbaka
- o skel
- o hneta
- o litabretti
- o munnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

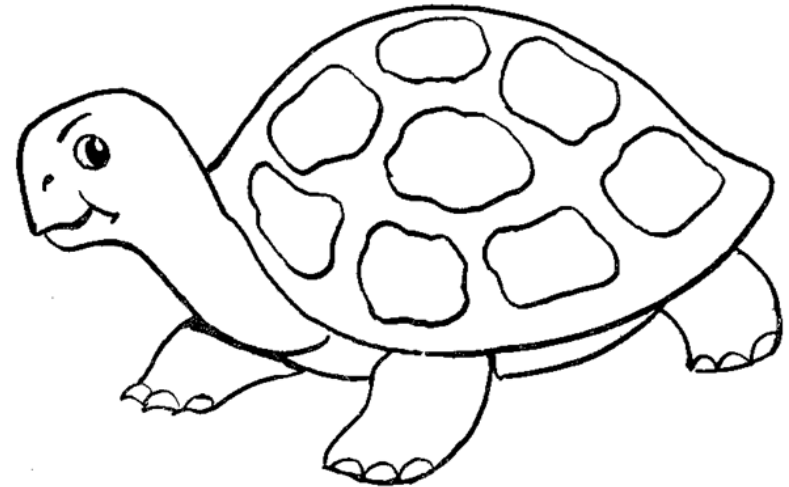
- o sítróna
- o skjaldbaka
- o skel
- o hneta
- o litabretti
- o munnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Fljótþærnislegar ákvarðanir geta leitt til mistaka

- o sítróna
- o skjaldbaka
- o skel
- o hneta
- o litabretti
- o munnur



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

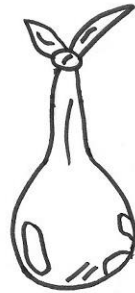
- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

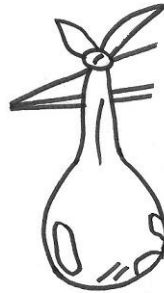
- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

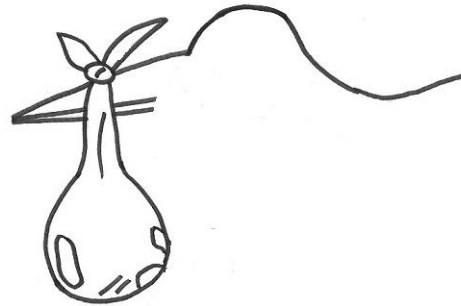
- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

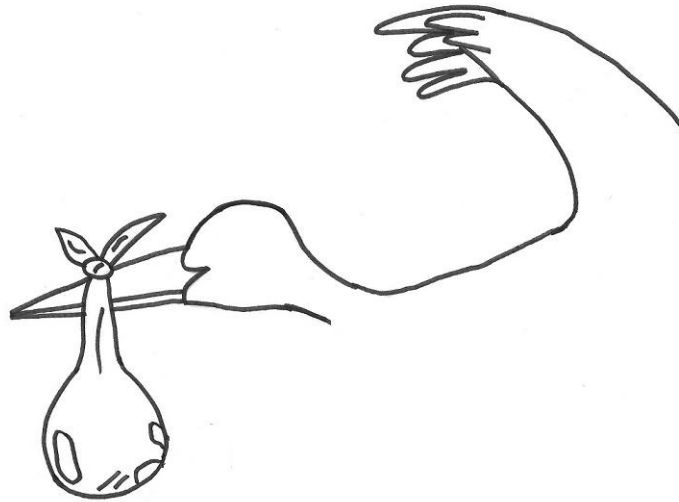
- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

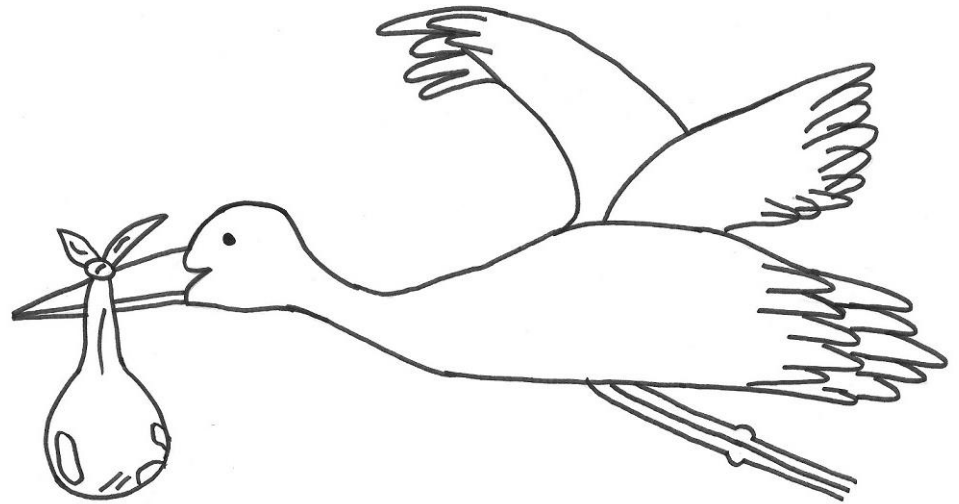
- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Hvað er þetta? Hversu viss ertu?

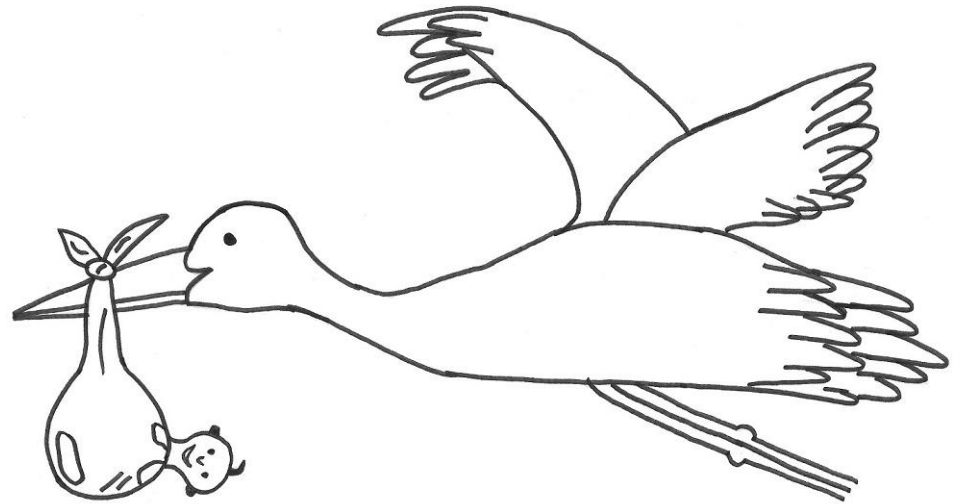
- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Fljótþæfnislegar ákvarðanir geta leitt til mistaka

- o flaska í vínkjallara
- o storkur með barn
- o blaðra
- o jólasveinn með poka
- o tilraunastofa
- o jörðin



Útiloka, ólíklegt, mögulegt, líklegt, ÁKVÖRÐUN

Verkefni 2

- Í eftirfarandi verkefni átt þú að reyna finna út hver er rétti titillinn á málverkinu og útiloka þá möguleika sem passa ekki.
- Veltið upp **kostum** og **göllum** hvers valmöguleika. Takið sérstaklega eftir atriðum sem geta útilokað einhvern af valmöguleikunum.

Hver er rétti titillinn? Hversu viss ertu?



- a. Játning framhjáhalds
- b. Ástarsamband
- c. Tilkynning um dauðsfall ættingja
- d. Blómasalinn



- a. Játning framhjáhalds
- b. **Ástarsamband** (Karl Zewy)
- c. Tilkynning um dauðsfall ættingja
- d. Blómasalinn



Andlitssvipbrigði konunnar líta frekar út fyrir að vera daðrandi fremur en brjáluð eða leið, sem er vísbending um að það sé ekki titilinn "Játning framhjáhalds" (a).

Maðurinn hefur keypt gjöf handa henni (blómið) og er í bænar stellingum og horfir feiminn niður. Þetta eru vísbendingar um hinn rétta titil "Ástarsamband" (b).

Andlitsviðbrigði konunnar eru ekki hræðsla. Sem er vísbending um að það sé ekki titilinn "Tilkynning um dauðsfall ættingja" (c).

Blómasalar koma venjulega ekki inn til fólks, sérstaklega ekki bara með eitt blóm. Sem er vísbending um að það sé ekki titilinn "Blómasalinn" (d).

Hver er rétti titillinn? Hversu viss ertu?

- a. Rósagarðurinn
- b. Fjölskyldumynd
- c. Börn blása sápukúlur
- d. Faðir kemur heim



- a. Rósagarðurinn
- b. Fjölskyldumynd
- c. **Börn blása sápuvúlar**
(Ferdinand Georg Waldmüller 1842)
- d. Faðir kemur heim





Þó svo að það sjáist í rósir eru þær ekki aðalatriðið á málverkinu. Þetta er vísbending um það sé ekki titillinn (a).

Þetta málverk er frá þeim tíma sem myndir voru ekki algengar. Einnig ef þetta væri fjölskyldumynd þá væri fólkið að horfa fram í átt að myndavélini en ekki upp í loftið. Þetta er vísbending um að það sé ekki titillinn (b).

Strákurinn í glugganum er að blása sápuvútur upp í loftið. Hin börnin eru að horfa á þær eða reyna ná þeim, sem er vísbending um réttan titil (c).

Það er ekkert sem gefur til kynna að faðir þeirra sé að koma heim, sem er vísbending um að það sé ekki titillinn (d).

Verkefni 3: Hvað sérðu?



Fljótfaernislegar ákvarðanir eru ekki alltaf rangar
en segja stundum aðeins hálfa söguna!



Pharaoh

Eskimói

Sérstakar hugmyndir í fjölmiðlum – nútíma þjóðsaga


Þjóðsaga: Elvis Presley er á lífi!

Amerísk dagblöð eru að skrifa um það:




“Elvis Presley hefur lifað frábæru lífi í leyni síðan hann þóttist hafa fengið hjartaáfall og dáið árið 1977...”

Sérstakar hugmyndir í fjölmiðlum – nútíma þjóðsaga

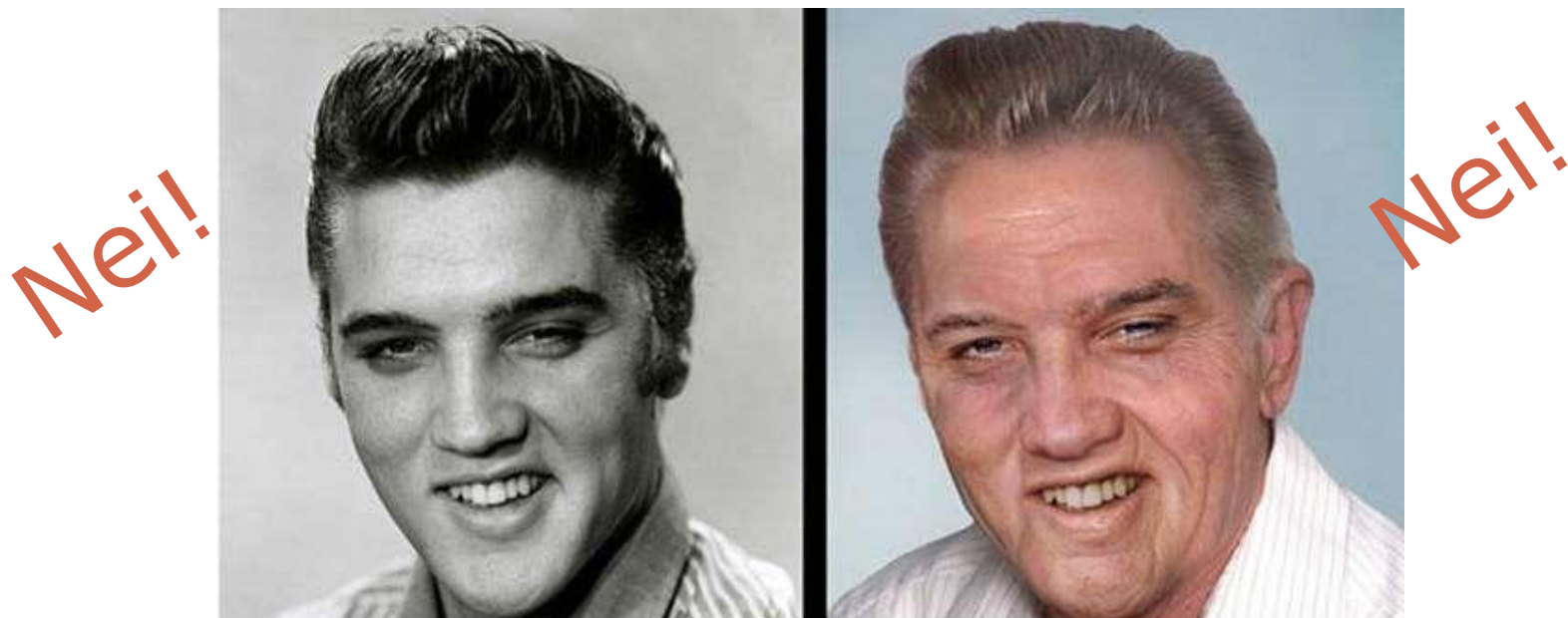
Þjóðsaga	Sönnunargögn með	Sönnunargögn á mót
<p>Elvis er lifandi!</p> 	???	???

Sérstakar hugmyndir í fjölmiðlum – nútíma þjóðsaga

Þjóðsaga	Sönnunargögn með	Sönnunargögn á móti
<p>Elvis er lifandi!</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Líftryggingin hans hefur aldrei verið greidd út.2. Jarðaförin var aðeins einum degi eftir dauða hans.3. Aðdáendur sáu mynd af honum dauðum í tímariti sem líktist ekki "kónginum".4. Fullt nafn hans var "Elvis Aron Presley" en á legsteininum stendur Aaron.5. Margir hafa greint frá því að hafa séð hann eftir að hann dó.	<ol style="list-style-type: none">1. Hann var aldrei með líftryggingu.2. Það var haldið athöfn heima hjá honum þar sem hann var grafinn viku síðar.3. Elvis er sagður hafa litið illa út á þessum tíma. Hann hefur líklega ekki viljað láta sjá sig þannig og því haft sig mikið til þegar hann fór út.4. Hann breytti nafninu sínu (í Aaron).5. Það var aldrei sannað að einhver hefði séð Elvis.

Sérstakar hugmyndir í fjölmiðlum – nútíma þjóðsaga

Er Elvis lifandi og var dauði hans sviðsettur?



Samkvæmt rannsókn í Þýskalandi þar sem 1143 tóku þátt, svöruðu 72% að þeir vissu að þetta væri þjóðsaga en 9,45% trúðu því að hann væri enn á lífi!

Hvernig verður þessi nútíma þjóðsaga og aðrar samsæriskenningar til?

Hvernig verður þessi nútíma þjóðsaga og aðrar samsæriskenningar til?

- Þjóðsögur eru oft meira spennandi en raunveruleikinn!
- Fréttablöð seljast betur ef þau greina frá einhverju “krassandi slúðri”. Mannst þú eftir einhverju dæmi?
- Þjóðsögur byggja á staðhæfingum sem er erfitt sannreyna (t.d. að líkið hafi ekki líkst “alvöru” Elvis), en margir trúa þeim.
- Aðrar útskýringar eru ekki kannaðar (t.d. að millinafnið hans hafi verið skrifað vitlaust).
- Þjóðsögur eru oft byggðar á staðreyndum sem eru teknar úr samhengi og mikilvægi þeirra ýkt. Umboðsmaður Elvis sagði: “Elvis er ekki dáinn, bara líkami hans. Ég talaði við hann í dag og honum líður vel...” var túlkað á þann hátt að hann væri enn á lífi. Þessi setning gæti einnig þýtt að líkami hans værir vissulega látinn, en ekki tónlistin og að hann lifi í hjörtum okkar.
- Oft búa slíkar þjóðsögur til sterk tengsl á milli fólks, til dæmis er til aðdáendahópur sem þrá fleiri sannanir fyrir því að *Kóngurinn* sé enn á lífi.

Hversu vel þekktar eru samsæriskenningar og hversu margir af almennu þýði trúa þeim?

Samsæriskenning	Þeir sem kannast við af 1143 svarendum (%)	Sammála (%)
Í bermúda þríhirningunum (Bermuda Triangle) hverfa skip/flugvélar á dularfullan hátt	???	???
Lendingin á tunglið árði 1969 var sviðsett af NASA	???	???
Díana prinsessa var myrt	???	???
Á 1 dollara seðlinum eru vísbendingar um árásaraðferðir bandaríska seðlabankans af leynilegum samtökum.	???	???

Hversu vel þekktar eru samsæriskenningar og hversu margir af almennum þýði trúa þeim?

Samsæriskenning	Þeir sem kannast við af 1143 svarendum (%)	Sammála (%)
Í bermúda þríhirningunum (Bermuda Triangle) hverfa skip/flugvélar á dularfullan hátt	98.2%	44.6%
Lendingin á tunglið árði 1969 var sviðsett af NASA	92.7%	26.7%
Díana prinsessa var myrt	93.3%	31.1%
Á 1 dollara seðlinum eru vísbendingar um árásaraðferðir bandaríska seðlabankans af leynilegum samtökum.	71.0%	21.3%

Þessi könnun var framkvæmd af Sebastian Bartoschek og tók átti einungis við um þær samsæriskenningar sem höfðu verið hraktar opinberlega. Í dag er vitað að ekki eru nægar sannanir fyrir þessum kenningum.

Einelti/Samsæri?

Dæmi: Um morguninn þegar María mætir í vinnuna heilsar yfirmaður hennar henni ekki eins og venjulega. Í seinustu viku var einn samstarfsmanna hennar frekar kaldlyndur gagnvart henni. Vegna þessara atvika dregur María sig í hlé í vinnunni (t.d. borðar ekki mat með samstarfsfélögum). Hún gerir ráð fyrir því að henni muni vera bolað hægt og rólega út úr fyrirtækinu.



Eru þetta nægar sannanir fyrir einelti?

Hvaða aðrar mögulegar útskýringar gætu legið að baki hegðun yfirmannsins og samstarfsmanna Maríu?

Hvað mælir með og á móti ályktunum Maríu



Hugsið upp kosti og galla við ályktanir Maríu!

Hvað ef... (afleiðingar)?



→ vinnublað
5.2 a, b



Hvað ef...? Fullvissa og afleiðingar hennar

Ályktun Raunveruleikinn	María er lögð í einelti af vinnufélögum	María er <u>ekki</u> lögð í einelti af vinnufélögum
María er lögð í einelti af vinnufélögum	<ul style="list-style-type: none">○ Það eru góðar ástæður fyrir þessum áhyggjum og hún ætti að hafa samband við stéttafélagið sitt eða trúnaðarmann.	<ul style="list-style-type: none">○ María treystir fólki í blindni.○ Fólk talar illa um hana án þess að hana gruni neitt. Vonandi er ekki of seint að hafa samband við trúnaðarmann eða lögfræðing til að kanna rétt hennar.
María er <u>ekki</u> lögð í einelti af vinnufélögum.	<ul style="list-style-type: none">○ María gerir mistök að kenna öðrum um.○ Vinnugeta hennar er lakari vegna áhyggna, reiði og gremju.○ Tortryggni hennar hefur vakið upp vantraust á aðra.	<ul style="list-style-type: none">○ Allt er í góðu lagi!

Undir grun?

Dæmi: Garðar er mikill umhverfissinni. Hann mætti í mótmælagöngu þar sem bæði lögregla og fjölmiðlar voru á svæðinu. Á meðan á mótmælagöngunni stóð brutust út óeirðir á milli lögreglu og mótmælenda. Garðar ákvað að fara heim áður en lögreglan byrjaði að handtaka suma mótmælendurna. Seinna um kvöldið voru fréttir um mótmælin þar sem Garðar sá sjálfan sig í mannfjöldanum í myndbandi um fréttina. Vegna þess að hann sá sig í fréttinni er Garðar viss um að það sé verið að rannsaka hann sem opinberan óvin.



Eru sönnunargögnin nægjanleg til að gefa sér þessa niðurstöðu?

Hvernig er hægt að útskýra myndbirtinguna af Garðari í sjónvarpinu?

Hvað mælir með og á móti ályktunum Garðars?



Hugsið upp kosti og galla við ályktanir Garðars!

Hvað er... (afleiðingar)?



→ vinnublað
5.3 a, b



Hvað ef...?

Fullvissa og afleiðingar hennar

<div>Ályktun</div> <div>Raunveruleikinn</div>	Það var verið að mynda Garðar og nú er verið að rannsaka hann.	Mótmælin voru mynduð en það er <u>ekki</u> verið að rannsaka hann.
Það var verið að mynda Garðar og nú er verið að rannsaka hann.	<ul style="list-style-type: none"> Garðar hefur góða ástæðu fyrir því að vera áhyggjufullur. Hann ætti að ráða sig við lögfræðing sem getur hjálpað honum. Á hinn bóginn þá var hann einungis að nota lýðræðislegt vald sitt. 	<ul style="list-style-type: none"> Garðar gæti verið of sakleysislegur í hugsun. Ef hann er ásakaður, þá getur hann ráðið lögfræðing – hann gerði ekkert rangt heldur notaði eingöngu lýðræðislegt vald sitt.
Mótmælin voru mynduð en það er <u>ekki</u> verið að rannsaka hann.	<ul style="list-style-type: none"> Garðar er með áhyggjur að ástæðulausu. Hann eyðir miklum pening í lögfræðing og öryggisráðstafanir (t.d. nýjan lás á hurðina). Hann vanrækir mikilvæga hluti (t.d. að hitta vini, vinnuna). 	<ul style="list-style-type: none"> Allt er í fína lagi!

Hvað er með og á móti þinni sérstöku hugmynd? Hvað ef...?

Kostir og gallar

Therapy Unit 5: Decision Making

Worksheet 5.4 Own Ideas

5.4a What speaks for and against your own particular ideas?

Ideas/Assumptions:

Degree of conviction: _____ %

Pros (What speaks for it?)	Cons (What speaks against it?)
worksheet	

Degree of conviction: _____ %

Ályktun og afleiðingar hennar

Therapy Unit 5: Decision Making

5.4b What if...? Convictions and their consequences

<div>Assumption</div> <div>Reality</div>	I _____ _____	I _____ not _____ _____
	I _____ _____ _____	
I _____ not _____ _____ _____		

 → vinnublað
5.4 a, b

Neikvæðar afleiðingar af rangri ályktun: forðun og öryggishegðun



Forðun og öryggishegðun: Hvað er það?

Neikvæðar afleiðingar af rangri ályktun: forðun og öryggishegðun



Forðun

Það að forðast ákveðnar aðstæður, fólk eða staði þar sem hættu gæti leynst (t.d. að forðast mótmæli, lögreglumenn eða opinbera staði vegna ótta við öryggisgæslu). Í alvarlegum tilfellum getur forðun valdið því að einstaklingur einangrar sig algjörlega, fer ekki úr húsi og hættir öllum samskiptum.



Öryggishegðun

Skilgreint sem hegðun sem er framkvæmd til að koma í veg fyrir að ákveðin atburður gerist (t.d. fela á sér andlitið, lukkugripur).

Jafnvel þótt svo forðun og öryggishegðun geti dregið úr ótta tímabundið, þá getur þessi hegðun stuðlað að enn meiri ótta til lengri tíma þar sem litið er svo á að hegðunin hafi komið í veg fyrir skaðann... jafnvel þótt að aðstæðurnar hafi ekki verið hættulegar!

Er öryggishegðun nauðsynlegt?



Therapy Unit 5: Decision Making

Worksheet 5.5a Avoidance and safety behaviours:

Is all this really necessary?

Actions often taken to prevent harm	What applies to you?	How much sense does it make to you? (+5 = makes a lot of sense, 0 = doesn't make sense, -5 = only makes it worse)	What would happen if you refrained from carrying out this action? Have you ever tried that – what happened? How constraining is this behaviour in daily life and regarding your quality of life respectively? (+5 = hat many advantages, 0 = neither nor, -5 = clear constraint of quality of life)
Avoidance: e.g. avoiding crowds, police stations, particular foods, empty or public places			
Masquerade: e.g. sunglasses, headscarf, keeping eyes to the ground in public			
Protection measures: e.g. installing several locks, wearing lucky charms, blocking the bedroom door with a chair, making rounds to check for possible changes, carrying weapons, threatening gestures to warn off people who seem suspicious			
Preparing to escape from situations: e.g. being always on the go, standing next to the exit when using public transport			
Other			



Therapy Unit 5: Decision Making

Worksheet 5.5b. Reconsidering avoidance and safety behaviours

I want to tentatively let go of or reduce the following behaviour (e.g. take off my sunglasses, leave the house more often):

What do I fear if I refrain from the safety behaviour? What could happen at the worst?

Pros (What are the advantages of reducing the safety behaviour?)

Cons (What are the disadvantages of reducing the safety behaviour?)

After the exercise: Did my fears come true? If not, how do I explain this? What conclusion can I make?



→ vinnublað
5.5 a & 5.5 b

Þegar þú finnur fyrir ógn/er þér er misboðið: Spurðu spurninganna á gula spjaldinu

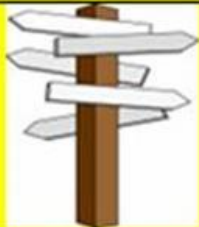
Metacognitive Training (MCT): 3 questions

...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:

- Fljótfærnislegar ákvarðanir leiða oft til mistaka eða einungis “hálfur sannleikurinn” kemur fram.
- Aflaðu því eins mikilla upplýsinga eins og mögulegt er og prófaðu að skiptast á skoðunum við aðra – sérstaklega í ákvörðunum sem miklar tilfinningar eru í spilunum eða eru mikilvægar (t.d. ekki ráðast á nágrannana ef þú hefur einungis á tilfinningunni að þeir séu á eftir þér).
- Kannaðu kosti og galla þeirra ályktana sem þú dregur og endurskoðaðu hvort að það geti verið önnur skýring möguleg.
- Þegar ákvörðun skiptir litlu máli er gott að ákveða sig fljótt (t.d. þegar velja á bragðtegund á jógúrti, þegar velja á eftirrött, val á lottótölum).
- “Allir gera mistök” – vertu undirbúinn fyrir það að geta hafa rangt fyrir þér.

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Fólk með geðrofseinkenni hefur stundum tilhneigingu til að hrapa að ályktunum og mynda sér ákveðnar skoðanir án þess að hafa allar heimildir. Þetta getur leitt til rangrar niðurstöðu.

Áður en mikilvæg ákvörðun er tekin ættir þú að taka tillit til allra mögulegra upplýsinga og ræða margvíslegar skýringar og skoðanir við fólk sem þú treystir.

Hvað fannst þér sérstaklega gagnlegt/hjálplegt úr þessum tíma?

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



Hvernig tengist þetta geðrofi?

Dæmi: Tómas telur að hann sé eltur af leynilögreglunni. Hann ætlar að pakka niður nauðsynjum og flýja.

Bakgrunnur: Seinast þegar hann fót út að labba keyrði svartur Mercedes bíll rólega framhjá honum og honum fannst ökumaðurinn horfa á hann með illu augnaráði.

En: Þetta var pirraður ökumaður sem rataði ekki um borgina og reyndi að finna rétta leið með því að horfa á götunöfn og húsnúmer.