



Meðferðarþáttur 5: Ákvarðanataka

Vinnublað 5.6. Upplýsingar um meðferðarþátt 5

Fólk með geðrofseinkenni (en ekki allt) á það til að hrapa að ályktunum og draga ályktanir á án nægilegra upplýsinga og heimilda.

Fljótfræðislegar ákvarðanir geta leitt til mistaka og eru oft byggðar á „hálfum sannleikanum“.

Áður en þú tekur mikilvægar ákvarðanir, íhugaðu allar mögulegar upplýsingar og talaðu um þær við fólk sem þú treystir. Reyndu að hugsa upp aðrar skýringar. *Allir geta gert mistök!*

Notaðu *gula spjaldið* þegar þú finnur fyrir höfnun eða þér er misboðið, til að íhuga fleiri mögulegar útskýringar.

Forðun = forðast aðstæður, fólk eða staði sem þér finnst vera ógnandi (t.d. strætó).

Öryggishegðun = Hegðun sem á að koma í veg fyrir það sem þú óttast (t.d. að vera alltaf með eitthvað „happa“ á þér, vera með sólgleraugu).

Forðun og öryggishegðun draga úr ótta til *skamms tíma* en viðhalda óttanum til *lengri tíma*!

Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt úr meðferðarþætti 5?

Hvenær og í hvaða aðstæðum í næstu viku vil ég nota/æfa það sem ég lærði?

Hvað er enn óljóst? Hvað vill ég spyrja um í næsta tíma?