



## Meðferðarþáttur 6: Að skipta um skoðun

### Vinnublað 6.5. Upplýsingar um meðferðarþátt 6

Rannsóknir sýna að fólk með geðrofseinkenni á það til að halda sig við ákveðnar skoðanir, jafnvel þegar sterk rök eru á móti þeim

**Þetta getur leitt til félagslegar vandamála og hindrað raunsætt mat á aðstæðum.**

Að skiptast á skoðunum við aðra getur hjálpað við að átta sig á mismunandi sjónarhornum og fá víðtækari skilning á aðstæðunum.

Safnaðu eins miklum upplýsingum og mögulegt er og íhugaðu aðra möguleika áður en þú gerir upp hug þinn.

Notaðu gula spjaldið reglulega í daglegu lífi að athuga mögulega mistúlkun.

**Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt úr meðferðarþætti 6?**

**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?**