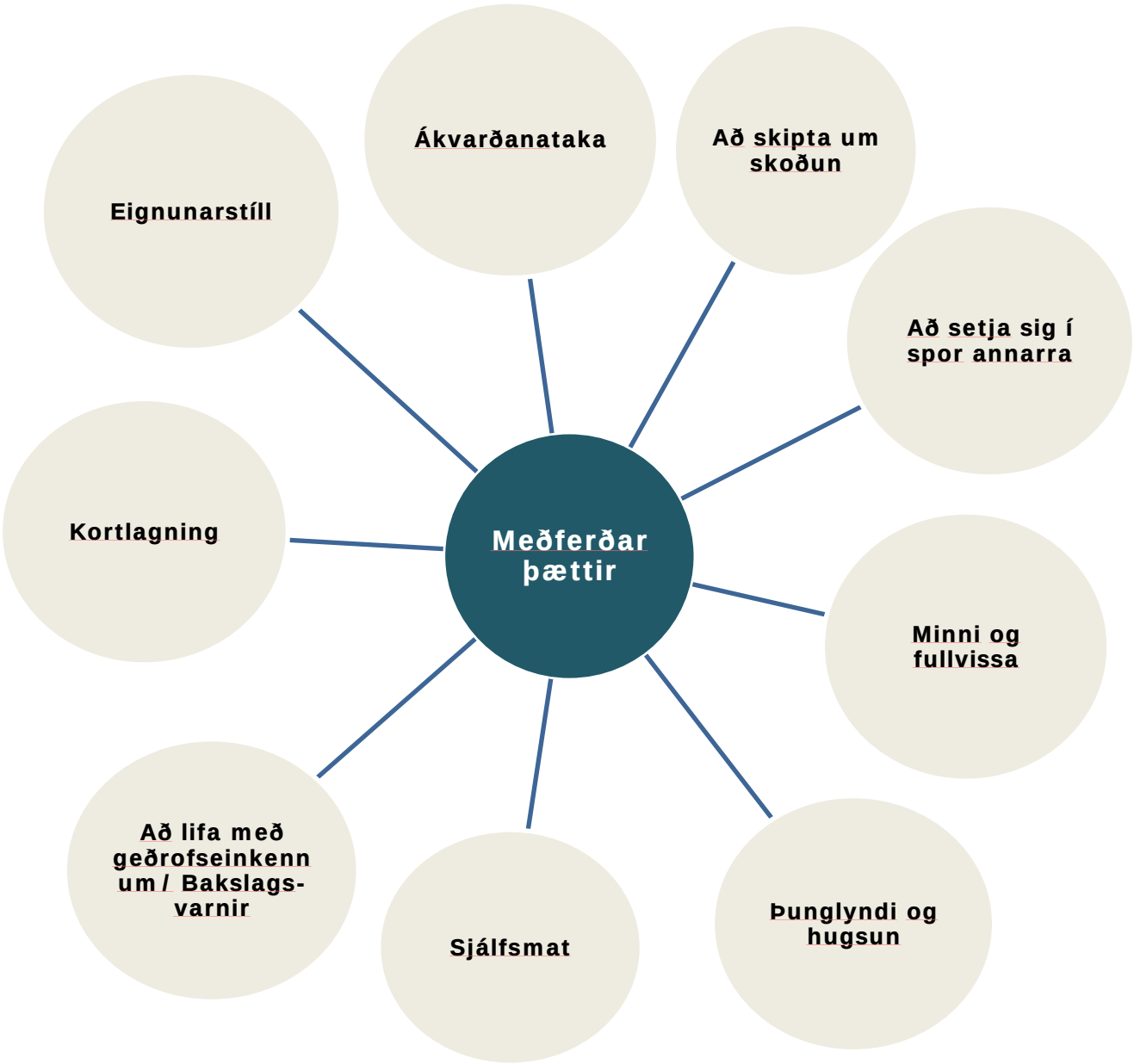
Meðferðarþáttur 2: Kynning á Hugrænni Innsæismeðferð

Hægt er að velja mismunandi þætti sem þér finnst eiga best við þig. Hvaða þætti myndir þú vilja vinna með í einstaklingsmeðferðinni?



Meðferðarþáttur 2: Kynning á Hugrænni Innsæismeðferð

Vinnublað 2.1. Vandamál: Vinsamlegast merktu við þau vandamál sem þú ert að upplifa eins og er og hversu mikið þau trufla þig. Þú getur einnig merkt við hversu mikið þessi einkenni/vandamál áttu það til að trufla þig áður.

Einkenni / Vandamál	**Styrkur vanlíðan (0-100%)**	
	nú	**áður**
o heyra raddir eða önnur skynjun (t.d. lykt) sem annað fólk skynjar ekki		
o tilfinning um að vera ofsótt/-ur		
o vera langt niðri/þunglynd/-ur		
o tilfinning um að hafa sérstaka hæfileika		
o tilfinning um að vera valinn í sérstakt verkefni		
o tilfinning um að aðrir geti lesið hugsanir mínar		
o ótti um að aðrir geti stjórnað mér og/eða hugsunum mínum		
o þreyta/sinnuleysi		
o slök einbeiting eða minnisvandi		
o nærð ekki að fylgja hugsunum þínum (hugsanir eru of hraðar eða eru truflaðar)		
o minni áhugi á félagslegum aðstæðum		
o forðast félagslegar aðstæður (t.d. vegna ótta/kvíða)		
o Sjálfsvígshugsanir og/eða plön		
o minni geta til að sinna vinnu		
o vandamál með búsetu/húsnæði		
o Fjárhagsvandi		
o Sektarkennd		
o stress, spenna		
o áhyggjur af heilsu		
o árásarhneigð/ofbeldi, skaplyndi/missa stjórn		
o ágreiningur við fjölskyldu eða maka		
o		
o		

Vinnublað 2.2. Markmið: Hvaða markmiðum myndir þú vilja ná í meðferðinni?

Meðferðarþáttur 2: Kynning á Hugrænni innsæismeðferð

Markmið	Hvernig veistu að þú hafir náð markmiðinu?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Meðferðarþáttur 2: Kynning á Hugrænni Innsæismeðferð

Hvað er hugrænt innsæi (metacognition)?

- **Hugræn =** hugsun
- **Innsæi =** meðvitund **}** **=** **Að vera meðvituð um eigin hugsanir**

Í hugrænni innsæismeðferð er fjallað um hugsanaskekkjur sem geta haft áhrif á þróun geðrofseinkenna. Í þessum tímum munt þú læra mismunandi aðferðir til að koma auga á og „uppræta“ þessar hugsanaskekkjur með það að markmiði að koma í veg fyrir bakslög.

Gula og rauða spjaldið

Þú getur notað gula spjaldið í aðstæðum þar sem þú (til dæmis) finnur fyrir ógn eða misbýður.
Á rauða spjaldinu eru símanúmer sem þú getur notað þegar þú ert í krísu eða líður illa.
Þú getur haft bæði kortin á þér, til dæmis í veskinu þínu.

Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt úr meðferðarþætti 1?
Hvenær og í hvaða aðstæðum í næstu viku vil ég nota/æfa það sem ég lærði?
Hvað er óljóst? Hvað vill ég spyrja um í næsta tíma?