



Modulo 5: Processo Decisionale

Scheda di lavoro 5.6. Informazioni sul modulo 5

Molte (ma non tutte) le persone affette da psicosi tendono a saltare alle conclusioni e quindi farsi delle opinioni estreme, senza raccogliere informazioni a sufficienza.

Le decisioni avventate spesso portano a fare degli errori e viene percepita solo una “mezza verità”.

Prima di prendere delle decisioni importanti, prendi in considerazione tante informazioni e scambia opinioni con le persone in cui hai fiducia. Pensa a delle spiegazioni alternative. *Tutti fanno degli errori!*

Usa la *scheda gialla*, quando ti senti offeso o insultato, per considerare delle spiegazioni alternative.

Evitamento = Evitare azioni, persone, o luoghi percepiti come pericolosi (ad es. trasporti pubblici).

Comportamenti di sicurezza = Sono delle azioni che si mettono in atto per prevenire degli eventi temuti (ad es. portare con sé dei portafortuna, indossare degli occhiali da sole per non farsi riconoscere etc.)

L'evitamento e i comportamenti di sicurezza riducono la paura solo a breve termine e la promuovono invece a lungo termine!

Quali aspetti del modulo trovo particolarmente utili?

Quando e in quale specifica situazione potrei applicare quanto appreso, durante la prossima settimana?

Cosa non mi è ancora chiaro? Cosa potrei chiedere la prossima volta?