****



**Θεραπευτική ενότητα 10: Αυτοεκτίμηση**

**Φύλλο εργασίας 10.1. Ψύχωση και αυτοεκτίμηση**

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης, κάποιος υπόκειται σε ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών συναισθημάτων. Σας παρακαλώ σημειώστε τα κατάλληλα συμπτώματα (πολλαπλά παραδείγματα είναι πιθανά).

|  |  |
| --- | --- |
| **Αρνητικές συνέπειες τις ψύχωσης στην αυτοεκτίμηση (διάθεση)** | ***Βραχυπρόθεσμες* θετικές συνέπειες της ψύχωσης στην αυτοεκτίμηση (διάθεση)** |
| * κατά την ψύχωση: βίωμα απειλής, φόβος | * κατά την ψύχωση: έξαψη, ενθουσιασμός, «επιτέλους κάτι συμβαίνει» |
| * κατά την ψύχωση: προσβλητικές ακουστικές ψευδαισθήσεις, κάποιος έτσι αισθάνεται άχρηστος και προσβεβλημένος | * κατά την ψύχωση: ακουστικές ψευδαισθήσεις που κολακεύουν και επιβεβαιώνουν. Κάποιος έτσι αισθάνεται μερικές φορές λιγότερο μόνος |
| * μετά την ψύχωση: αισθήματα ντροπής, το μέλλον μοιάζει «κομμάτια» (π.χ. εγκατάλειψη από τους φίλους και την οικογένεια) | * κατά την ψύχωση: αίσθηση δύναμης, ταλέντου, σημαντικότητας (ισχυροί εχθροί) και πεπρωμένου |
| * άλλο: | * άλλο: |