



Θεραπευτική ενότητα 8: Μνήμη και Υπερβολική βεβαιότητα

Φύλλο εργασίας 8.2. Πληροφορίες σχετικές με την Θεραπευτική Ενότητα 8

Πολλοί άνθρωποι με ψύχωση (αλλά όχι όλοι) έχουν ελλείμματα μνήμης. Συμπτώματα όπως ο ιδεομυρηκασμός και οι ακουστικές ψευδαισθήσεις μπορούν να εντείνουν αυτά τα ελλείμματα

Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ψύχωση είναι βέβαιοι ότι ψευδείς αναμνήσεις είναι αληθινές.

Την ίδια στιγμή, πολλοί άνθρωποι με ψύχωση είναι λιγότερο βέβαιοι ότι οι αναμνήσεις τους είναι αληθινές όταν αφορούν πράγματα που πραγματικά συνέβησαν.

Η ικανότητα διάκρισης μεταξύ αληθινών και ψευδών μπορεί να παραβλαφτεί. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παρανοήσεις.

- ➔ Αν δεν μπορείτε να θυμηθείτε κάτι ζωντανά, σκεφτείτε την πιθανότητα ότι κάνετε λάθος.
- ➔ Αν δεν είστε σίγουροι για μια ανάμνηση, ρωτήστε άλλα εμπλεκόμενα άτομα πως θυμούνται το γεγονός.
- ➔ Χρησιμοποιήστε μνημονικά βοηθήματα (ημερολόγιο στο τηλέφωνο σας, αυτοκόλλητα, σημειωματάρια) αν έχετε την τάση να ξεχνάται πράγματα.

Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας βρίσκω ιδιαίτερα χρήσιμες/βοηθητικές;

Πότε και σε ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις θα ήθελα να εφαρμόσω/εξασκήσω αυτά που έμαθα την επόμενη βδομάδα;

Τι παρέμεινε αδιευκρίνιστο; Τι θα ήθελα να ρωτήσω στην επόμενη συνεδρία;