



Θεραπευτική Ενότητα 2: Εισαγωγή στο Πρόγραμμα Μεταγνωστικής Θεραπείας (ΜΓΘ+)

Φύλλο εργασίας 2.1 Συμπτώματα/προβλήματα: Παρακαλώ σημειώστε ποια από τα ακόλουθα προβλήματα βιώνετε τώρα και πόσο σας ενοχλούν; Μπορείτε, επίσης, να σημειώσετε πόσο σας ενοχλούσε ένα σύμπτωμα/πρόβλημα στο παρελθόν.

Σύμπτωμα/πρόβλημα	Βαθμός ενόχλησης (0-100%)	
	τώρα	πριν
ο φωνές και άλλες αντιληπτικές διαταραχές/παραισθήσεις (π.χ. μυρωδιές που δεν αντιλαμβάνονται οι άλλοι άνθρωποι)		
ο ιδέες ότι διώκεστε		
ο αίσθηση ότι έχετε ειδικές ικανότητες		
ο αίσθηση ότι έχετε επιλεχτεί για κάποιο ειδικό σκοπό		
ο αίσθηση ότι είστε διάφανος (οι άλλοι μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας)		
ο φόβοι ότι οι άλλοι μπορούν να ελέγξουν εσάς και/ή τις σκέψεις σας		
ο εξαθλίωση/κατάθλιψη		
ο νωθρότητα/εξουθένωση		
ο αδυναμία συγκέντρωσης, προβλήματα μνήμης		
ο συνεχόμενη απώλεια του ειρμού των σκέψεων (οι σκέψεις είναι πολύ γρήγορες ή διακόπτονται)		
ο ελαττωμένο ενδιαφέρον για κοινωνικές καταστάσεις		
ο ενεργητική κοινωνική απόσυρση (π.χ. λόγω φόβων/άγχους)		
ο σκέψεις και/ή σχέδια αυτοκτονίας		
ο ελαττωμένη ικανότητα για δουλειά		
ο προβλήματα διαβίωσης/στέγασης		
ο οικονομικά προβλήματα		
ο αισθήματα ενοχής		
ο νευρικότητα, ένταση		
ο ανησυχία για την υγεία		
ο επιθετικότητα/βίαιη διάθεση/απώλεια ελέγχου		
ο συγκρούσεις με την οικογένειά σας ή τις σχέσεις σας		
ο		
ο		



Θεραπευτική Ενότητα 2: Εισαγωγή στο Πρόγραμμα Μεταγνωστικής Θεραπείας (ΜΓΘ+)

Φύλλο εργασίας 2.2 Στόχοι: Ποιους στόχους θέλετε να πετύχετε με τη θεραπεία;

Στόχος	Πώς θα μπορούσατε να δείτε ότι ο στόχος αυτός έχει επιτευχθεί;
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Θεραπευτική Ενότητα 2: Εισαγωγή στο Πρόγραμμα Μεταγνωστικής Θεραπείας (ΜΓΘ+)

Φύλλο εργασίας 2.3. Πληροφορίες σχετικές με το Πρόγραμμα Μεταγνωστικής Θεραπείας

Τι είναι η μεταγνώση

- ο **Μέτα**
 - ο **Γιγνώσκειν**
- } = «σκέψη για τη σκέψη»

Στο Πρόγραμμα Μεταγνωστικής Θεραπείας συζητιούνται τα γνωστικά λάθη που μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ψύχωσης. Εδώ θα μάθετε διαφορετικές στρατηγικές αναγνώρισης και «εξουδετέρωσης» αυτών των παγίδων της σκέψης με σκοπό την πρόληψη επανεμφάνισης των ψυχωτικών επεισοδίων.

Η κίτρινη και η κόκκινη κάρτα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κίτρινη κάρτα σε καταστάσεις στις οποίες αισθάνεστε (για παράδειγμα) απειλημένος ή προσβεβλημένος.

Η κόκκινη κάρτα είναι μια κάρτα επείγουσας ανάγκης με αριθμούς τηλεφώνων ανθρώπων και οδηγίες για το πώς μπορείτε να απευθυνθείτε σε αυτούς σε κάποιο γεγονός κρίσης.

Μπορείτε να κουβαλάτε και τις δύο κάρτες μαζί σας, για παράδειγμα στο πορτοφόλι σας ή στην τσέπη σας.

Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας Εισαγωγή στη ΜΓΘ+ θεωρώ 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 την επόμενη συνεδρία;