

# Terapia metapoznawcza



## **MODUŁ 3: MODEL CHOROBY**

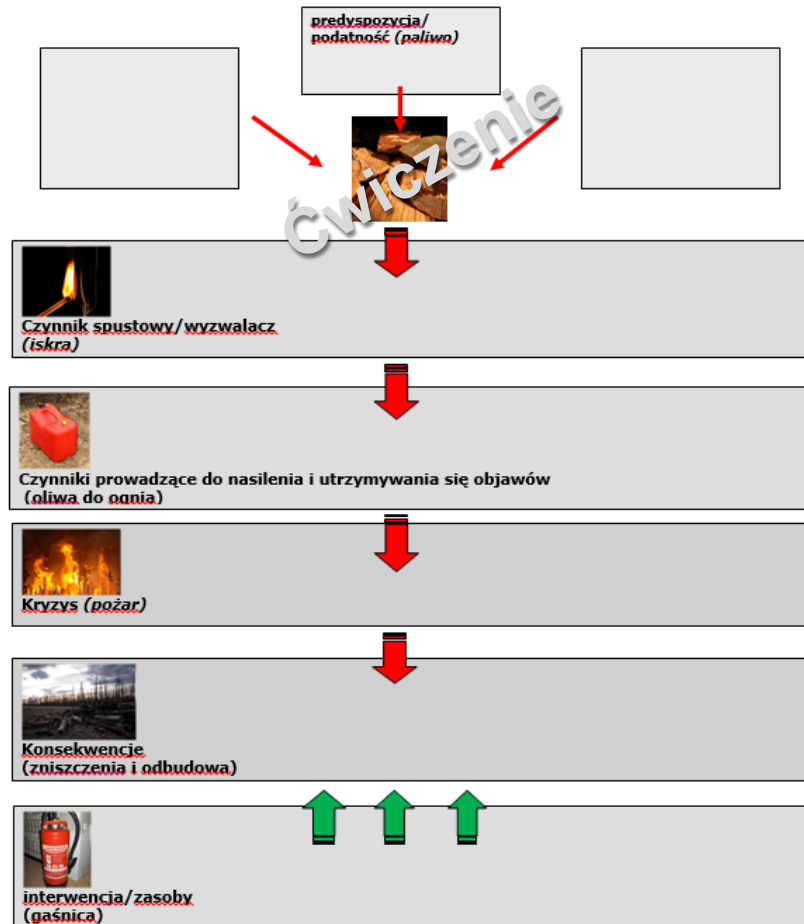
Predyspozycja	 <p>paliwo</p>	Np. rodzic również przeszedł epizod psychotyczny, traumatyczne doświadczenia w dzieciństwie
Czynnik wyzwalający	 <p>iskra</p>	Np. stres (praca, związek), inne specyficzne czynniki stresowe
Czynniki prowadzące do nasilenia i utrzymywania się objawów	 <p>Oliwa do ognia</p>	Np. używanie alkoholu/narkotyków; przerywanie leczenia wbrew zaleceniom lekarskim
kryzys	 <p>pożar</p>	Urojenia, omamy, halucynacje/słyszenie głosów, wyczerpanie, depresja.
konsekwencje	 <p>zgliszcza i odbudowa</p>	wycofanie, bezrobocie, samotność
interwencja/zasoby	 <p>gaśnica</p>	leki, psychoterapia/motywacja do zmiany, dobra sieć społeczna, wyuczone metody terapeutyczne (np. relaksacja)

# Indywidualny model choroby



## Moduł terapeutyczny 3: Model choroby

### Ćwiczenie: 3.1. Twój własny model choroby



→ ćwiczenia 3.1

# Rozwój konkretnych przekonań



## Moduł terapeutyczny 3: Model choroby

### Ćwiczenie 3.2. Jak rozwijają się własne przekonania – własne przykłady

Treść (np. Sąsiedzi mnie podsłuchują)	Dlaczego taka a nie inna? (np. Położenie mieszkania jest nieciekawe; wcześniej rodzice oskarżali sąsiadów; mieszkanie am bardzo cienkie ściany itd.)	Jak to jest związane z lękiem? (np. Ostatni konflikt z sąsiadami; sąsiad jest o wiele silniejszy niż ja i and quick tempered)	Dlaczego teraz? (np. Tematy prezentowane w mediach (zakładanie podsłuchów itd.); reportaże o właścicielach mieszkań, którzy zakładali podsłuchy)

Ćwiczenie



→ Ćwiczenie 3.2