

Terapia Metapoznawcza



MODUŁ 5: PODEJMOWANIE DECYZJI

Przeskok do konkluzji

Często podejmujemy decyzje nie znając “całej prawdy”.

- **Powody/zalety:** ???

- **Wady:** ???

Przeskok do konkluzji

Często podejmujemy decyzje nie znając “całej prawdy”.

- **Powody/zalety:** Oszczędność czasu, wzmocnienie wcześniejszej wiedzy, sprawia, że wyglądasz na bardziej zdecydowanego i kompetentnego (przysłowie: “zła decyzja jest lepsza od żadnej.”)
- **Wady:** ryzyko podjęcia złej decyzji...

Należy znaleźć złoty środek pomiędzy:

- podejmowaniem pochopnych decyzji
i
- zagubieniem w szczegółach

Dlaczego o tym mówimy?

Badania wykazały, że wiele (ale nie wszystkie!) osób z psychozą ma tendencję do podejmowania **pochoptnych decyzji** (bez wystarczających informacji).



Ten styl podejmowania decyzji może łatwo prowadzić do błędów. W związku z tym, korzystne jest – w szczególności, gdy dotyczy ważnych kwestii – **rozważenie tak wielu informacji, jak to możliwe.**

Jak przeskok do konkluzji wspiera błędne informacje (np. w psychozie): przykłady

Wydarzenie	Wyjaśnienie w psychozie	Alternatywne wyjaśnienia
Ból brzucha, ból głowy	Zostałeś otruty	Zjadłeś coś niedobrego, początek grypy żołądkowej
W Twojej skrzynce pocztowej znajdujesz ulotkę z ofertą internetowej apteki.	Jest to dowód, że przemysł farmaceutyczny zaraża ludzi chorobami przez pocztę i internet lub, że dane osób chorujących, włączając w to Twoje, zostały sprzedane tej firmie.	Ulotki reklamowe zostały wrzucone do wszystkich skrzynek w okolicy. Zakupy przez internet jest obecnie powszechny.

Możliwe konsekwencje pochopnych wyjaśnień?

Jakie są możliwe konsekwencje różnych stylów podejmowania decyzji?

Wydarzenie		
Ból brzucha, ból głowy		
Pochopne wyjaśnienia (przeskok do konkluzji) Zostałeś otruty		Możliwe konsekwencje <ul style="list-style-type: none">o doświadczanie lęku i zagrożeniao obwinianie innych, możliwość obrażenia opiekunówo prawdziwa przyczyna medyczna pozostaje nie zdiagnozowana (patrz poniżej)
Alternatywne wyjaśnienia Zjadłeś coś niedobrego, początek grypy żołądkowej		Możliwe konsekwencje <ul style="list-style-type: none">o wizyta u lekarzao leczenia może być wskazane



→ ćwiczenia
5.1 a, b

Zadanie 1

Poniżej zobaczysz serię obrazków. Na pierwszym będzie przedstawiony tylko jeden szczegół rysunku, później będą dodawane kolejne; będzie to trwało dopóki nie będzie odkryty cały obrazek.

- o Twoim zadaniem będzie rozpoznanie obiektu.
- o Oszacuj na ile prawdopodobne są inne alternatywne interpretacje, które są zaprezentowane i powiedz mi kiedy podjąłeś decyzję.

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

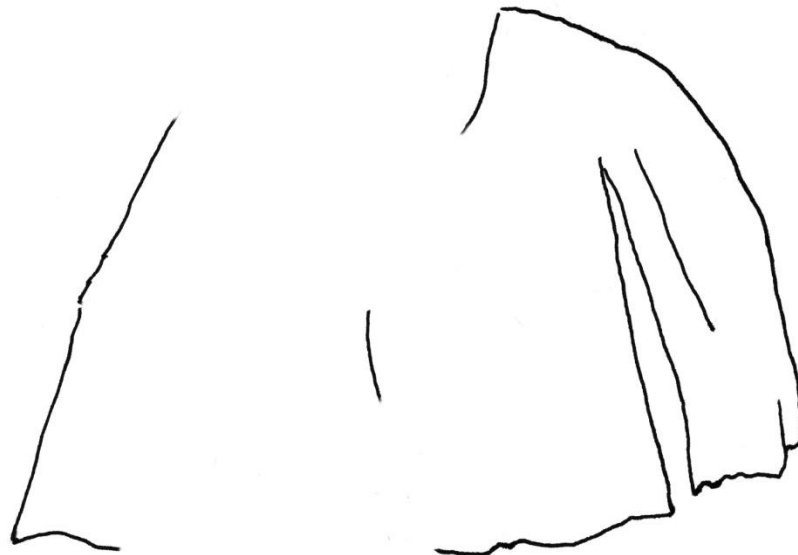
- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

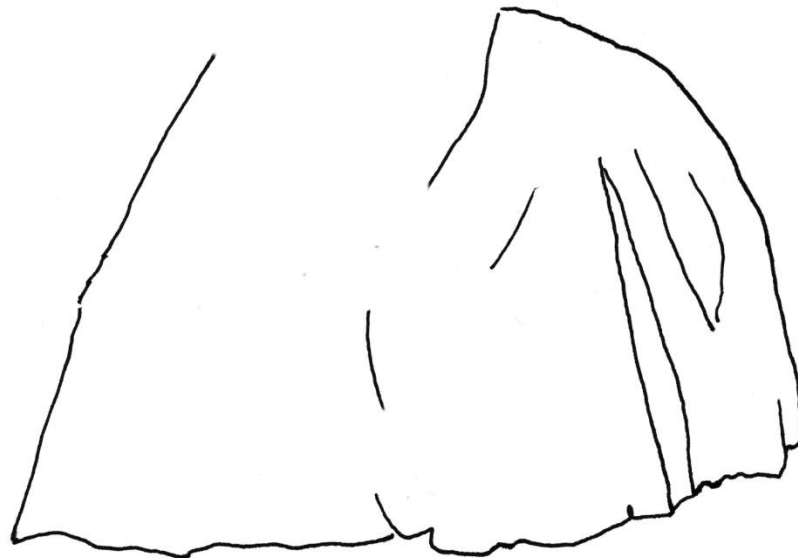
- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

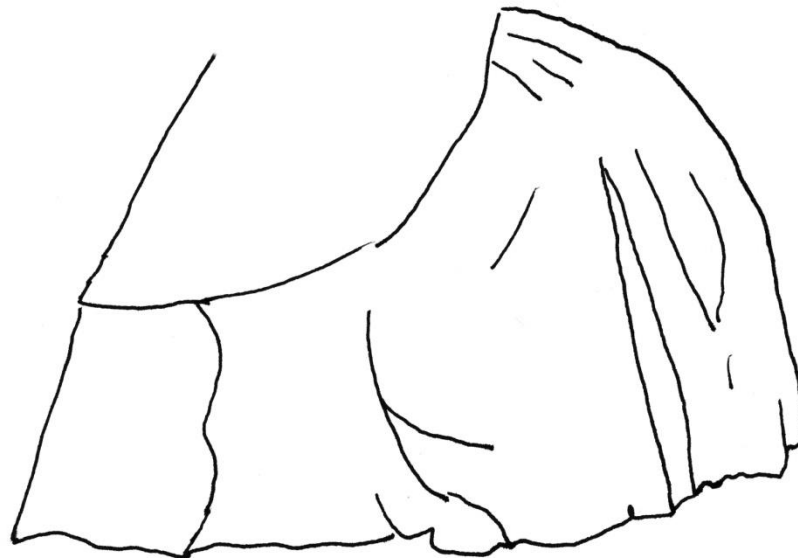
- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

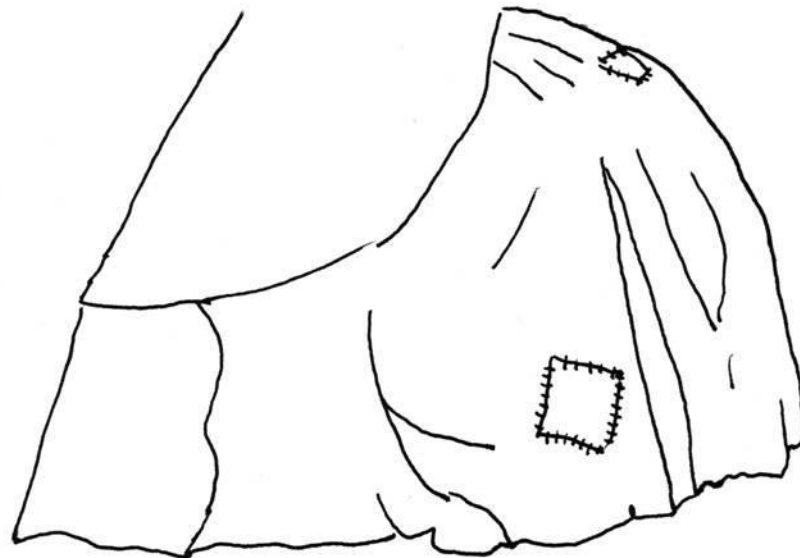
- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

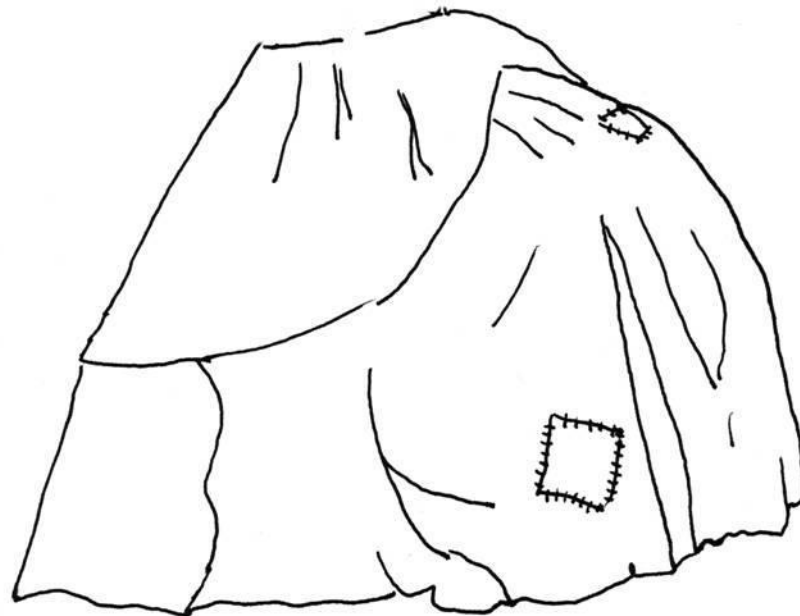
- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Pośpieszne decyzje mogą prowadzić do błędów

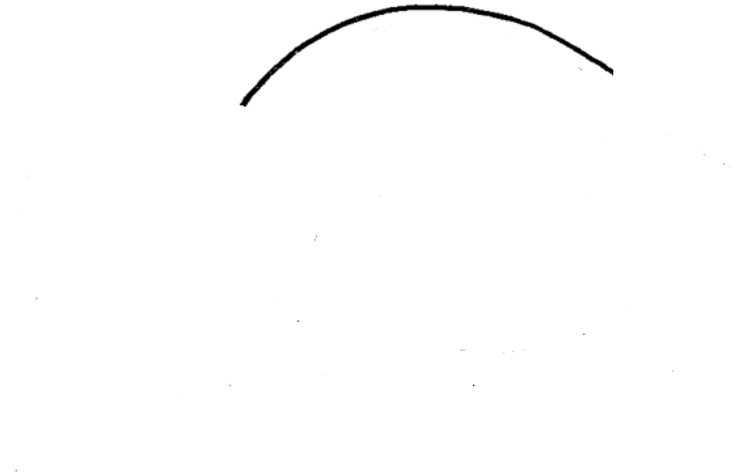
- o koszula
- o skaliste wzgórze
- o jaskinia
- o dziewczynka
- o stary namiot
- o fontanna



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

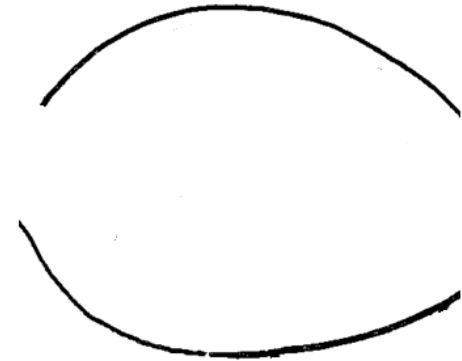
- o cytryna
- o żółw
- o muszla
- o orzech
- o paleta kolorów
- o usta



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

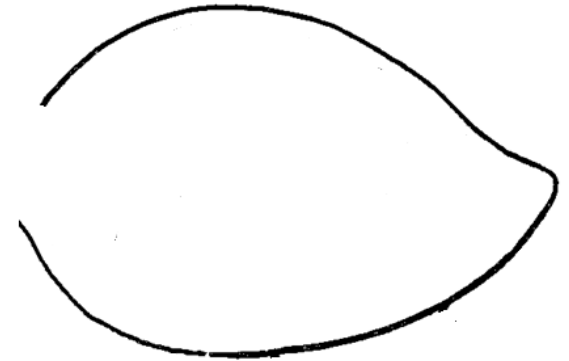
- o cytryna
- o żółw
- o muszla
- o orzech
- o paleta kolorów
- o usta



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

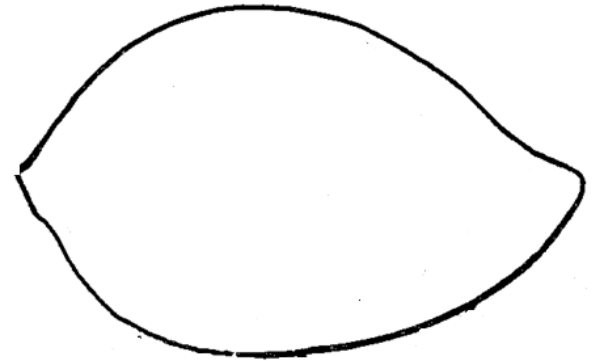
- o cytryna
- o żółw
- o muszla
- o orzech
- o paleta kolorów
- o usta



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

- o cytryna
- o żółw
- o muszla
- o orzech
- o paleta kolorów
- o usta



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

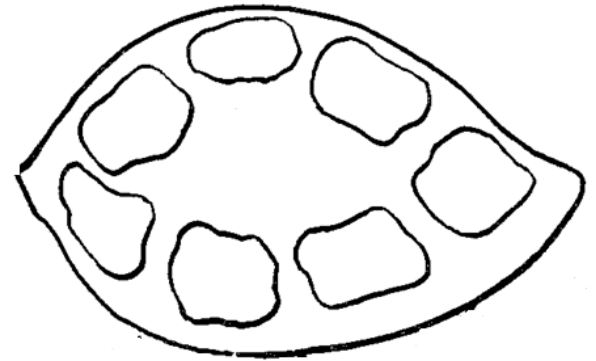
- o cytryna
- o żółw
- o muszla
- o orzech
- o paleta kolorów
- o usta



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

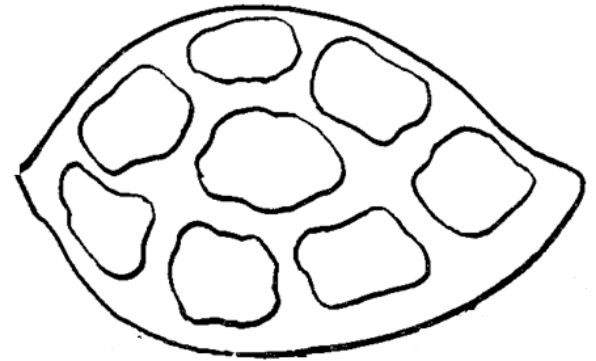
- o cytryna
- o żółw
- o muszla
- o orzech
- o paleta kolorów
- o usta



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

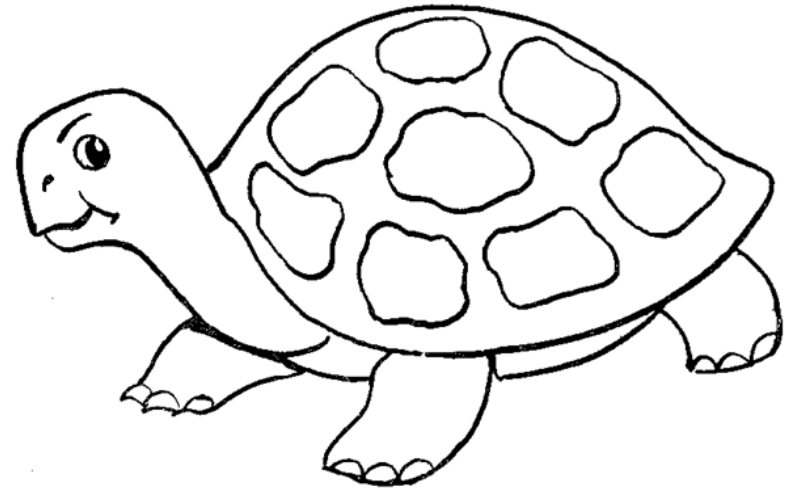
- o cytryna
- o żółw
- o muszla
- o orzech
- o paleta kolorów
- o usta



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Pośpieszne decyzje mogą prowadzić do błędów

- o cytryna
- o żółw
- o muszla
- o orzech
- o paleta kolorów
- o usta



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

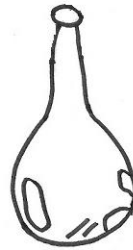
- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

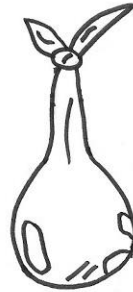
- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

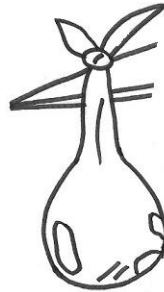
- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

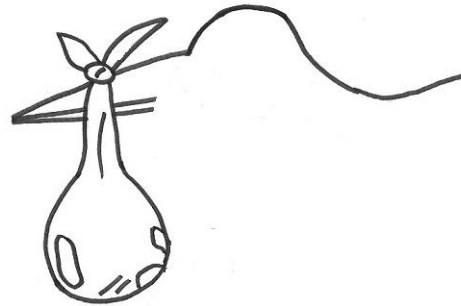
- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

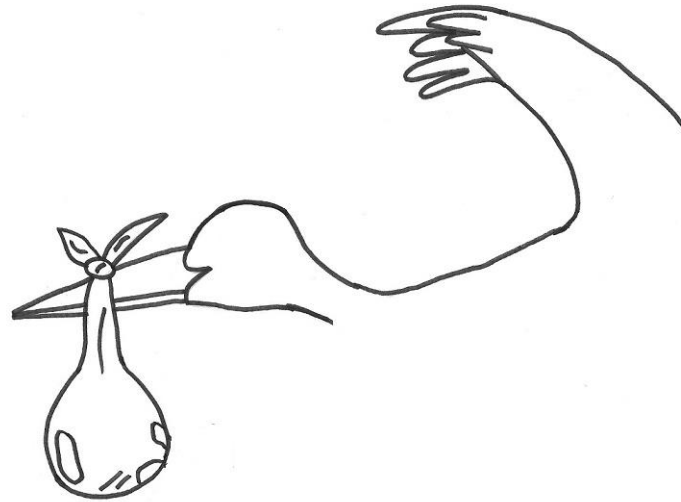
- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

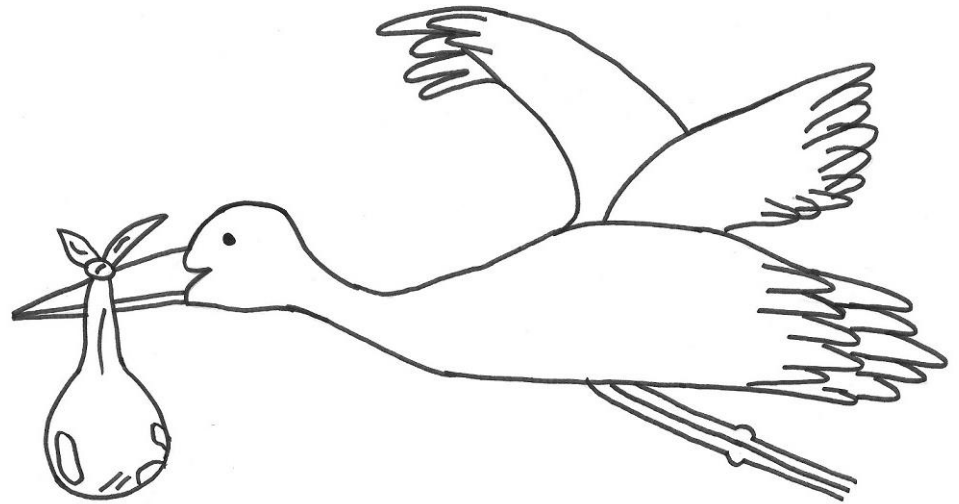
- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Co to jest? Jak bardzo jesteś pewien?

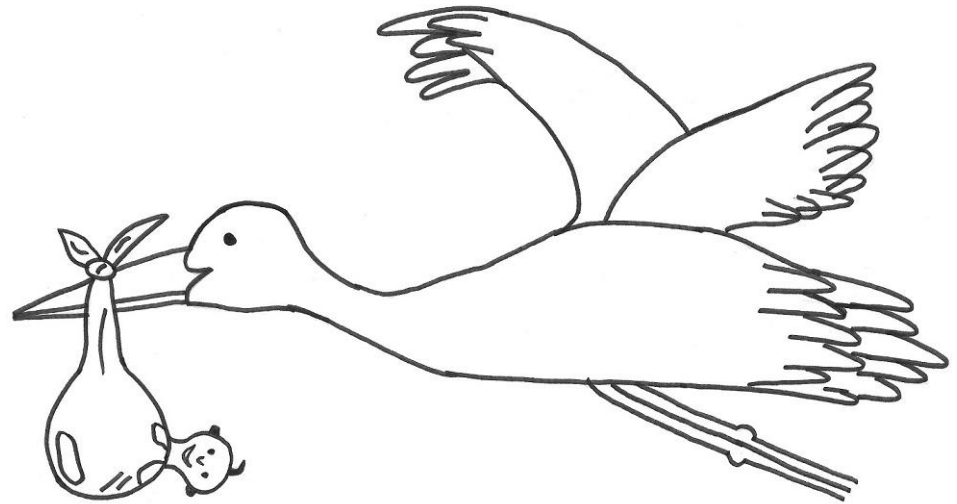
- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Pośpieszne decyzje mogą prowadzić do błędów

- o butelka wina w piwnicy
- o Bocian przynoszący dziecko
- o balon
- o Św. Mikołaj z workiem
- o laboratorium
- o globus



wykluczam, nieprawdopodobne, możliwe, prawdopodobne, DECYZJA

Zadanie 2

- W poniższym zadaniu, proszę spróbować zidentyfikować poprawny tytuł obrazu i wykluczyć “niedopasowane”.
- Rozważ **plusy** i **minusy** każdej interpretacji. Zwróć uwagę na cechy, które wyraźnie wykluczają daną interpretację

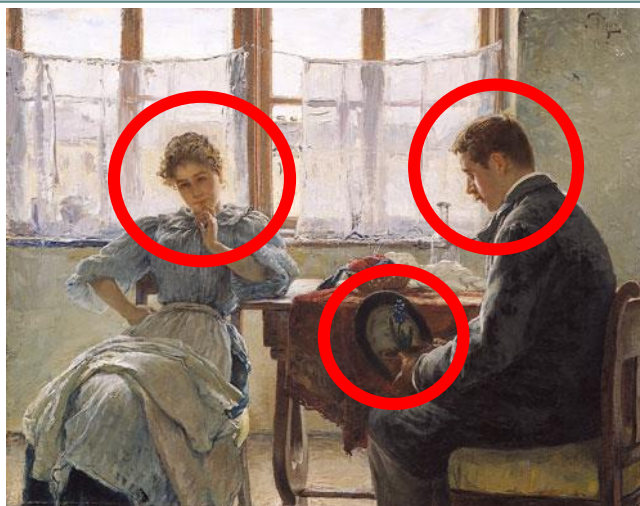
Jaki jest właściwy tytuł? Jak bardzo jesteś pewien?



- a. Wyznanie zdrady
- b. Zaloty
- c. Ogłoszenie śmierci krewnego
- d. Sprzedawca kwiatów



- a. Wyznanie zdrady
- b. Zaloty (Karl Zewy, 1896)**
- c. Ogłoszenie śmierci krewnego
- d. Sprzedawca kwiatów



Wyraz twarzy kobiety jest raczej zalotny niż zdenerwowany lub smutny, co przemawia przeciwko alternatywie "wyznanie zdrady" (a).

Mężczyzna przyniósł ze sobą prezent (kwiat) i przyjął oddaną postawę spoglądając nieśmiało na podłogę. Jest to dowód na poprawny tytuł: "Zaloty" (b).

Wyraz twarzy kobiety jest ledwo smutny. To również przemawia przeciwko interpretacji : "Ogłoszenie śmierci krewnego" (c).

Sprzedawca kwiatów normalnie nie wykonuje wizyt domowych, w szczególności z jednym kwiatem. Jest to dowód przeciwko odpowiedzi "sprzedawca kwiatów" (d).

Jaki jest właściwy tytuł? Jak bardzo jesteś pewien?

- a. Ogród różany
- b. Zdjęcie rodzinne
- c. Dzieci puszczające bańki
- d. Powrót ojca do domu



- a. Ogród różany
- b. Zdjęcie rodzinne
- c. **Dzieci puszczające
bańki** (Ferdinand Georg
Waldmüller 1842)
- d. Powrót ojca do domu





Chociaż róże są dobrze widoczne, nie stanowią centralnego punktu obrazu. Przemawia to przeciw opcji (a).

Obraz pochodzi z czasów początków rozwoju fotografii. Poza tym, przedstawienie ludzi patrzyłoby w obiektyw aparatu, a nie w przestrzeń, co przemawia przeciw opcji (b).

Chłopiec w oknie puszcza bańki. Inne dzieci patrzą na nie i próbują je złapać, co wskazuje, iż opcja (c) jest poprawnym tytułem obrazu.

Faktycznie nie ma żadnego dowodu, który wskazywałby, iż ojciec wraca do domu, co przemawia przeciw opcji (d).

Zadanie 3: Co widzisz?



Pośpieszne decyzje nie zawsze prowadzą do błędów, ale czasami opowiadają tylko połowę historii!

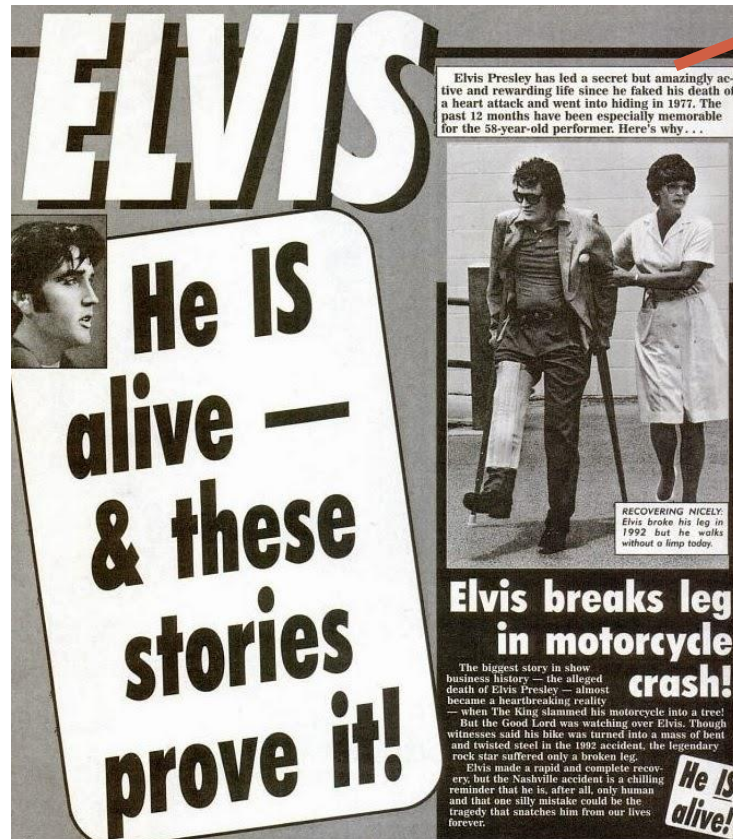
Eskimos



Faraon


Szczególne przekonania w populacji ogólnej – współczesne legendy

Legenda: Elvis Presley żyje!
Amerykańskie gazety piszą:




“Elvis Presley prowadził bardzo aktywne, pełne sukcesów życie do momentu, aż upozorował swoją śmierć z powodu ataku serca w 1977. Od tego czasu ukrywa się...”

Szczególne przekonania w populacji ogólnej – współczesne legendy

legenda	Dowody za	Dowody przeciw
<p>Elvis żyje!</p> 	???	???

Szczególne przekonania w populacji ogólnej – współczesne legendy

legenda	Dowody za	Dowody przeciw
<p>Elvis żyje!</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Jego ubezpieczenie nigdy nie zostało wypłacone.2. Pogrzeb odbył się na drugi dzień po śmierci. Fanów nie zaproszono.3. Fani zobaczyli zdjęcie nieżyjącego Elvisa, które jednak wg. nich nie wyglądało jak „Król”.4. Elvis nazywał się “Elvis Aron Presley”, na nagrobku mimo to jest napisane Aaron5. Wiele osób zgłaszało, iż widziało Elvisa po jego śmierci.	<ol style="list-style-type: none">1. Nigdy nie miał ubezpieczenia na życie.2. Uroczystość odbyła się w Graceland, gdzie został pochowany tydzień później.3. Elvisa uważano za próżnego. Najprawdopodobniej nie chciał pokazywać swojego stanu i nosił make-up kiedy jeszcze żył.4. Mówiło się, że chciał zmienić swoje imię (na „Aaron”).5. Nigdy nie udowodniono, iż obserwacje te wskazywały naprawdę Elvisa.

Czy Elvis żyje a jego śmierć była sfingowana?



Z badań niemieckich na 1143 osobach wynika, że 72% zna tę legendę, a 9.45% nadal w nią wierzy!

Jak powstają takie współczesne legendy i inne teorie spiskowe?

Jak powstają takie współczesne legendy i inne teorie spiskowe?

- Zazwyczaj są bardziej przerażające niż rzeczywistość!
- Popularne czasopisma dobrze się sprzedają, kiedy produkują skandaliczne rewelacje. Czy możesz znaleźć jakiś niedawny przykład?
- Bazują na założeniach, które są trudne do sprawdzenia lub udowodnienia (np. że ciało nie przypominało "prawdziwego" Elvisa).
- Ukrywają alternatywne wyjaśnienia (np. że drugie imię było często pisane błędnie w trakcie jego życia).
- Legendy często opierają się na faktach, które są wyrwane z kontekstu. Tak więc znaczenie tych szczegółów jest bardzo wyolbrzymiane (stanowisko managera Elvisa: "Elvis nie jest martwy, jedynie jego ciało. Rozmawiałem z nim dzisiaj i ma się dobrze..." zostało zinterpretowane, że on wciąż żyje. Zdanie może również znaczyć, że jego ciało faktycznie jest martwe, ale nie jego muzyka i on wciąż żyje w naszych sercach).
- Często takie legendy powstają spowodowane faktem, że tworzą mocną więź pomiędzy grupą ludzi (np. są społeczności fanów, które pragną dowodu, że ich "Król" wciąż żyje).

Jak dobrze znane są teorie spiskowe i jak bardzo ludzie z populacji ogólnej w nie wierzą?

Teoria spiskowa	Znajomość, 1143 osób (%)	Zgadza się (%)
W okolicach Trójkąta Bermudzkiego, duża ilość statków i samolotów znika bez śladu	???	???
Lądowanie na księżycu w 1969 roku było sfingowane przez NASA	???	???
Księżna Diana była zamordowana	???	???
Symbole na banknocie jednodolarowym wskazują na szpiegowanie banku rezerw federalnych USA przez tajemnicze organizacje.	???	???

Jak dobrze znane są teorie spiskowe i jak bardzo ludzie z populacji ogólnej w nie wierzą?

Teoria spiskowa	Znajomość, 1143 osób (%)	Zgadza się (%)
W okolicach Trójkąta Bermudzkiego, duża ilość statków i samolotów znika bez śladu	98.2%	44.6%
Lądowanie na księżycu w 1969 roku było sfingowane przez NASA	92.7%	26.7%
Księżna Diana była zamordowana	93.3%	31.1%
Symbole na banknocie jednodolarowym wskazują na szpiegowanie banku rezerw federalnych USA przez tajemnicze organizacje.	71.0%	21.3%

Badanie przeprowadzone przez Sebastian Bartoschek dotyczy jedynie tych teorii, które zostały oficjalnie obalone. Obecnie nie ma żadnych dowodów potwierdzających ich prawdziwość.

Dręczenie/Spisek?

Przykład: Rano Maryna wchodzi do biura i jej szef nie pozdrawia jej tak jak zawsze. Tydzień wcześniej kolega zachowywał się ozięble wobec niej. Z powodu tych wydarzeń Marina odsuwa się od kolegów (np. Nie je razem z nimi lunchu). Ona zakłada, że powoli ale na pewno jest odsuwana z firmy.



Czy Maryna ma wystarczające dowody, by założyć, że jest dręczona?

Jakie są inne możliwe wyjaśnienia na zachowania kolegów Maryny i jej szefa?

Co przemawia za przekonaniami Maryny i przeciw nim?



Wymień wady i zalety przekonań Maryny!

Co jeśli... (konsekwencje)?



→ ćwiczenia
5.2 a, b

Przykład: co jeśli...?

Przekonania i ich konsekwencje



<div>Założenie</div> <div>Rzeczywistość</div>	Maryna jest dręczona przez swoich kolegów.	Maryna <u>nie</u> jest dręczona przez swoich kolegów.
Marina jest dręczona przez swoich kolegów.	<ul style="list-style-type: none"> o Maryna ma powody do zmartwień i powinna zgłosić się do związków zawodowych lub rady pracy ze swoimi troskami. 	<ul style="list-style-type: none"> o Maryna ufa ludziom w ślepo. o Bez jej wiedzy ludzie krzywdzą ją i obgadują za plecami. Miejmy nadzieję, że nie jest za późno na kontakt z radą pracy lub prawnikiem od spraw pracowniczych.
Marina <u>nie</u> jest dręczona przez swoich kolegów.	<ul style="list-style-type: none"> o Maryna niepotrzebnie obwinia innych. o Jej wydajność w pracy ucierpiała z powodu jej zmartwień, gniewu i urazy. o Jej podejrzliwy stosunek wywołał brak zaufania u innych. 	Wszystko w porządku!

Bycie prześladowanym?

Przykład: Grzegorz jest aktywnym ekologiem. Brał udział w demonstracji podczas której była obecna policja i media. W trakcie demonstracji wybuchły zamieszki pomiędzy policją i protestującymi.

Grzegorz wrócił do domu przed rozpoczęciem aresztowań. Później, podczas wieczornych wiadomości pokazywane były zdjęcia z demonstracji, na których Grzegorz rozpoznał siebie w tłumie. Z tego powodu Grzegorz wywnioskował, że jest uważany za wroga publicznego.



Czy dowód jest wystarczający by przyjąć kolejne twierdzenia?

Jak można wytłumaczyć obecność zdjęć Grzegorza w telewizji?

Co przemawia za i przeciw przekonaniom Grzegorza?

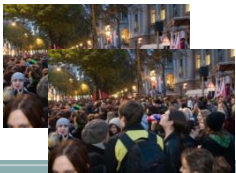


Wymień wady i zalety przekonań Grzegorza!

Co jeśli... (konsekwencje)?



→ ćwiczenia
5.3 a, b



Przykład: Co jeśli...?

Przekonania i ich konsekwencje

Założenie Rzeczywistość	Grzegorz został nagrany i jest śledzony.	Niektórzy protestanci zostali nagrani ale on <u>nie</u> jest śledzony.
	<ul style="list-style-type: none"> Grzegorz ma powody do zmartwień Powinien zatrudnić prawnika, który rozstrzygnie to dla niego. Z drugiej strony on tylko korzystał ze swoich podstawowych demokratycznych praw. 	<ul style="list-style-type: none"> Grzegorz może być zbyt naiwny Jeśli on jest oskarżony, może zatrudnić dobrego prawnika – do tej pory nie zrobił niczego złego, korzystał jedynie z prawa do demonstracji.
Niektórzy protestanci zostali nagrani ale on <u>nie</u> jest śledzony.	<ul style="list-style-type: none"> Grzegorz martwi się bez powodu. Wydał dużo pieniędzy na próżno dla prawnika i środki bezpieczeństwa (np. nowy zamek do drzwi). Zaniedbał ważna obszary swojego życia (np. kontakt z przyjaciółmi, pracę). 	Wszystko jest dobrze!

Co przemawia za i przeciw *Twoim* poszczególnym przekonaniom? Co jeśli...?

Wady & zalety

 **Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji**

Ćwiczenie 5.4 Własne idee i przekonania

5.4a Co przemawia za, a co przeciw Twoim przekonaniom?

Przekonania/Założenia:

Poziom pewności: _____ %

Za (Co przemawia za przekonaniem?)	Przeciw (Co przeczy przekonaniu?)
Ćwiczenie	


Poziom pewności: _____ %

Przekonania i ich konsekwencje

 **Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji**

5.4b Co jeśli...? Przekonania i ich konsekwencje

Przekonanie	Ja _____	Ja _____ nie _____
Rzeczywistość	_____	_____
ość	_____	_____
Ja _____	Ćwiczenie	
Ja _____ nie _____	Ćwiczenie	

 → **Ćwiczenia 5.4 a, b**

Negatywne konsekwencje fałszywych przekonań: unikanie i środki bezpieczeństwa



Unikanie i środki bezpieczeństwa: co to jest?

Negatywne konsekwencje fałszywych przekonań: unikanie i środki bezpieczeństwa



Unikanie

Definiuje się je jako aktywne unikanie sytuacji, ludzi lub miejsc, które są postrzegane jako zagrażające (np. unikanie demonstracji, policjantów lub miejsc publicznych z powodu lęku przed inwigilacją). W najgorszym scenariuszu osoba chora może nawet nie opuszczać domu lub zerwać wszystkie kontakty społeczne.

Środki bezpieczeństwa



Środki bezpieczeństwa to działania mające na celu zapobieganie sytuacjom budzącym lęk (np. ukrywanie się, używanie amuletów).

Nawet przez środki bezpieczeństwa i unikanie można zredukować lęk jedynie *na krótki okres*, na *dłuższą metę* mogą one nawet wywoływać lęk poprzez wywołanie przekonania, że Twoje zachowanie zapobiegło krzywdzie... nawet jeśli sytuacja nie była zagrażająca.

Co przemawia za i przeciw *Twoim* poszczególnym przekonaniom? Co jeśli...?

Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji

Ćwiczenie 5.5a Unikanie i zachowanie zabezpieczające: czy to rzeczywiście konieczne?

Często podejmowane działania mające na celu zapobiegnięcie krzywdzie	Jak dotyczy to Ciebie?	Jak sensowne Ci się to wydaje? (+5 = całkowicie sensowne, 0 = nie ma sensu, -5 = tylko pogarsza)	Co by się stało, jeśli odstąpiłbyś od przeprowadzenia tego działania? Czy kiedykolwiek próbowałeś odstąpić – co się stało? Jak ograniczające jest to zachowanie w Twoim życiu codziennym i jak odnosi się do Twojej jakości życia (+5 = wiele zalet, 0 = nie wpływa, -5 = wyraźnie ogranicza jakość życia)?
Unikanie: np. unikanie tłumów, posterunków policji, określonego jedzenia, pustych lub publicznych miejsc			
Maskowanie się: np. okulary przeciwsłoneczne, chusta, patrzenie się w dół w miejscach publicznych			
Środki ochrony: np. zakładanie kilku zamków, noszenie amuletów, blokowanie krzesłem drzwi sypialni, robienie obchodów w poszukiwaniu ewentualnych zmian, noszenie broni, grożenie gestami w celu przegonięcia ludzi, którzy wyglądają podejrzanie			
Przygotowanie do ucieczki od sytuacji: np. bycie zawsze w ruchu, stanie przy wyjściu w transporcie miejskim			
Inne			

Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji

Ćwiczenie 5.5b. Rozważ unikanie i zachowania zabezpieczające

Chciałbym/łabym powoli redukować następujące zachowanie (np. ściągnąć want to tentatively let go of or reduce the following behaviour (np. Ściąganie okularów przeciwsłonecznych; częstsze wychodzenie z domu):

Jakie obawy powstrzymują mnie przed zrezygnowaniem z zachowań zabezpieczających? Co mogłoby się stać najgorszego?

Za (jakie mogą być zalety redukowania zachowań zabezpieczających?)


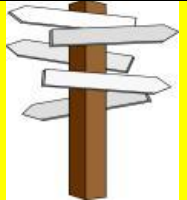

Przeciw (Jakie mogą być wady redukowania zachowań zabezpieczających?)

Po ćwiczeniu: czy obawy się potwierdziły? Jeśli nie, jak to wyjaśnić? Jakie wnioski płyną z tego ćwiczenia?



→ Ćwiczenia
5.5 a & 5.5 b

Kiedy tylko czujesz się znieważony/zagrożony: zadaj sobie 3 pytania z żółtej kartki

Trening meta-poznawczy (MCT): 3 pytania...kiedy czujesz się zagrożony, obrażony czy poniżony ...?	
	1. Jakie mam na to dowody? Skąd to wiem? Prawdziwy dowód, pogłoski, , spekulacje? Czy znam całą prawdę?
	2. Alternatywne możliwości? Czy osoby, które znam zinterpretowałyby tę sytuację inaczej? Czy nie przeskakuję do konkluzji? Czy oceniam sytuację obiektywnie?
	3. Nawet jeśli to prawda...czy nie reaguje nadmiernie? Czy moja reakcja jest odpowiednia? Will I spoil anything for the future if I over-react? Najpierw pomyśl – później rób!

Zapamiętaj:

- Szybkie decyzje często prowadzą do błędów i dostrzega się tylko „pół prawdy”.
- Dlatego poszukuj tak wielu informacji, jak to jest możliwe i wymieniaj poglądy z innymi ludźmi. W szczególności, gdy decyzje angażują silne emocje lub ważne działania (np. nie atakuj sąsiada jeśli masz uczucie, że on Ciebie goni).
- Oceń wady i zalety swoich założeń i zrewiduj czy mogą być inne możliwe wyjaśnienia.
- Dla wydarzeń o mniejszym znaczeniu, powinno się decydować szybko (np. wybór jogurtu lub rodzaju ciasta albo liczb na loterię).
- “Wszyscy popełniamy błędy” – bądź przygotowany na możliwość, że się mylisz.

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele (ale nie wszyscy!) ludzi z psychozą ma tendencję do przeskakiwania do konkluzji i formułowania skrajnych opinii, bez zebrania wystarczających informacji. To może przyczyniać się do powstawania nieprawidłowych przekonań.

Zanim podejmiesz ważną decyzję powinieneś rozważyć wiele informacji i omówić różnorodność wyjaśnień i opinii z ludźmi, którym ufasz.

Jakie części tego modułu terapeutycznego były dla Ciebie szczególnie użyteczne i pomocne?

*Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać zdobytą wiedzę?
Co mogłoby Ci pomóc (np. odczuwać mniejsze napięcie?)*

Co to ma wspólnego z psychozą?

Przykład: Tomek czuje się prześladowany przez CBŚ. Jest bliski spakowania się i ukrycia.

Tło: Ostatnim razem, kiedy wybrał się na spacer czarny mercedes powoli go minął i miał on wrażenie, że kierowca spoglądał złowrogo w jego kierunku.

Ale: To był kierowca z innego miasta będący w złym nastroju ponieważ się zgubił i próbował się zorientować poprzez uważne przyglądanie się nazwom i numerom ulic w celu znalezienia odpowiedniej drogi.