



## Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji

### Ćwiczenie 5.6. Informacje na temat modułu 5

Wiele osób (ale nie wszystkie!) z doświadczeniem psychozy mają tendencję do przeskoku do konkluzji i tworzenia skrajnych opinii i przekonań bez wystarczającej ilości informacji.

**Pochopne decyzje** często prowadzą do błędów i jedynie "część prawdy" jest dostrzegana.

Przed podjęciem ważnych decyzji staraj się rozważać wiele możliwych informacji i wymień swoje oponenty z ludźmi, którym ufasz. Staraj się przemyśleć alternatywne wyjaśnienia. Pamiętaj: *Każdy czasem się myli!*

Użyj *żółtej karty*, kiedy czujesz się obrażany czy prześladowany, aby rozważyć alternatywne wyjaśnienia.

**Unikanie** = Aktywne unikanie sytuacji, ludzi lub miejsc, które postrzegane są jako zagrażające (np. transport publiczny).

**Zachowania zabezpieczające** = Działania podejmowane w celu uniknięcia wydarzeń, których się obawiamy (np. noszenie talizmanów; noszenie okularów przeciwsłonecznych, aby nie zostać zauważonym itp.)

Unikanie i zachowania zabezpieczające redukują lęk, ale tylko w *krótkiej perspektywie*. W dłuższym czasie sprawiają, iż lęk trwa dłużej i może być silniejszy!

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

**Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać zdobytą wiedzę w najbliższym tygodniu?**

**Co jest dla mnie nadal nie jasne? Co chciałbym/łabym poruszyć na następnej sesji?**