



Moduł terapeutyczny 8: Pamięć i nadmierna pewność

Ćwiczenia 8.2. Informacje na temat modułu 8

Wiele (ale nie wszystkie!) osób z psychozą doświadcza trudności z pamięcią. Objawy takie jak ruminacje czy słyszenia głosów może je wzmacniać.

Badanie pokazuje, iż wiele osób z psychozą ma wysokie przekonanie do wspomnień, które później okazują się fałszywe.

Jednocześnie wiele osób doświadczających psychozę jest mniej pewna wspomnień, co do rzeczy, które rzeczywiście miały miejsce.

Zdolność rozróżniania tego, co na prawdę się zdarzyło od fałszywych wspomnień może być zaburzona. Może to prowadzić to błędnych interpretacji i przekonań.

- ➔ **Jeśli nie możesz przypomnieć sobie czegoś ze szczegółami, rozważ możliwość, iż może być to fałszywe wspomnienie, możesz nie mieć racji.**
- ➔ **Jeśli nie jesteś pewien tego, co pamiętasz – zapytaj innych jak pamiętają daną sytuację.**
- ➔ **Korzystaj z rzeczy, które pomogą Ci pamiętać (kalendarz w telefonie, notatnik itp.), jeśli masz skłonność do zapominania.**

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?

Czy coś jest dla Ciebie nie jasne? O czym chciałbyś/łabyś porozmawiać na następnej sesji?