

# Terapia Metapoznawcza



## **MODUŁ 6: ZMIANA PRZEKONAŃ**

# Zmiana przekonań

---

Ludzie mają tendencje do trzymania się pierwszego wrażenia (np. Uprzedzenia, postawa - "pierwsze wrażenie jest najważniejsze").

- o Przyczyny: ???
- o Problemy: ???

# Zmiana przekonań

Ludzie mają tendencje do trzymania się pierwszego wrażenia (np. Uprzedzenia, postawa - "pierwsze wrażenie jest najważniejsze").

- o Przyczyny: lenistwo, "błąd samopotwierdzania" (widzisz to, co chcesz widzieć), bezmyślność, łatwe wyjaśnienia ułatwiają orientację w świecie, duma.
- o Problemy: utrzymują się fałszywe sądy (→ uprzedzenia), nadmierna generalizacja ("widziałem jedno – znam wszystko"), ktoś, kto by zasługiwał na drugą szansę – nie otrzyma jej.

## Czemu to robimy?

---

Badania pokazują, że wiele (ale nie wszystkie!) osób z psychozami trzyma się swoich opinii czy przekonań o czymś, nawet jeśli zostaną skonfrontowane z informacjami, które przeczą ich przekonaniom.

**To może prowadzić do problemów interpersonalnych i może zaburzać realistyczne spojrzenie na sytuacje.**

# Sztywność przekonań "w działaniu" ("widzenie tunelowe")

Dziedzina	Przykład
Społeczeństwo	<ul style="list-style-type: none"><li>Wielu ludzi jest przekonanych, że kobiety są kiepskimi kierowcami, choć według statystyk powodują mniej albo nie więcej wypadków niż mężczyźni.</li></ul>
Ochrona środowiska	<ul style="list-style-type: none"><li>Przedstawiciele wielkiego przemysłu i niektórych rządów zaprzeczają wpływowi człowieka na klimat (chodzi o np. efekt cieplarniany), choć raporty ONZ i niemal każdy ekspert w tej dziedzinie potwierdzają, że działalność człowieka wpływa na zmianę klimatu.</li></ul>
Psychoza	<ul style="list-style-type: none"><li>Sztywna wiara w fałszywe czy błędne przekonania (np. bycie stworzonym do wyższego celu), pomimo konfrontacji z kontrargumentami przeciwko tym przekonaniom.</li></ul>



# Leki przeciw psychozie:

## Częste uprzedzenia i fałszywe przekonania

<b>Twierdzenie:</b>	<b>kontrargumenty:</b>
Branie leków oznacza, że jestem słaby i nienormalny.	???
Skutki uboczne leków przeciwpsychotycznych (wcześniej: neuroleptyki, np. Haoperidol, Risperidn) są bardzo silne w porównaniu do niewielkich korzyści, dlatego nie warto ich przyjmować.	???
Leki powinny być brane tylko epizodycznie, np. przy zaostrzeniu objawów.	???
Leki przeciwpsychotyczne powodują uzależnienie!	???
Wszystkie leki przeciwpsychotyczne działają tak samo. Jeśli jeden nie pomaga, żadnej nie pomoże.	???

# Leki przeciw psychozie:

## Częste uprzedzenia i fałszywe przekonania

<b>Twierdzenie:</b>	<b>kontrargumenty:</b>
Branie leków oznacza, że jestem słaby i nienormalny.	Wiele osób bierze leki, które oddziałują na mózgu – (np. Na choroby serca czy chorobę Parkinsona).
Skutki uboczne leków przeciwpsychotycznych (wcześniej: neuroleptyki, np. Haoperidol, Risperidn) są bardzo silne w porównaniu do niewielkich korzyści, dlatego nie warto ich przyjmować.	Jak wszystkie leki, również leki przeciwpsychotyczne mają skutki uboczne, niektóre mogą być uciążliwe. Ale: silne i uporczywe objawy psychotyczne i nawroty są najczęściej znacznie bardziej uciążliwe. W sytuacji, gdy lek jest słabo tolerowany, lekarz może przepisać inny.
Leki powinny być brane tylko epizodycznie, np. przy zaostrzeniu objawów.	Leki przeciwpsychotyczne mają też działanie zapobiegawcze. Szczególnie po pierwszym epizodzie, stałe przyjmowanie małej dawki leków jest zalecane przez kolejnych co najmniej 12 miesięcy.
Leki przeciwpsychotyczne powodują uzależnienie!	Inaczej niż na przykład benzodiazepiny, leki przeciwpsychotyczne nie powodują fizycznego uzależnienia.
Wszystkie leki przeciwpsychotyczne działają tak samo. Jeśli jeden nie pomaga, żadnej nie pomoże.	Leki przeciwpsychotyczne oddziałują na różne receptory w mózgu. W przypadku, gdy jeden lek jest nieskuteczny, inny lek może okazać się pomocny.

## Częste uprzedzenia i fałszywe przekonania o leczeniu depot

<b>Twierdzenia:</b>	<b>Kontrargumenty:</b>
To, że mój lekarz zalecił mi leczenie depot oznacza, że mi nie ufa.	???
Uważam za poniżające rozebranie się przy lekarzu, żeby dostać zastrzyk.	???
Wolę samemu decydować jakie leki i ile ich brać.	???



## Częste uprzedzenia i fałszywe przekonania o leczeniu depot

<b>Twierdzenia:</b>	<b>Kontrargumenty:</b>
To, że mój lekarz zalecił mi leczenie depot oznacza, że mi nie ufa.	Zapisywanie leczenia depot jest często spotykane w innych działach medycyny, gdyż wielu pacjentów ma trudności w pamiętaniu o przyjmowaniu leku. Co więcej, codzienne łykanie tabletek może być nieprzyjemne.
Uważam za poniżające rozebranie się przy lekarzu, żeby dostać zastrzyk.	Jest wiele badań lekarskich czy zabiegów, do których trzeba się rozebrać przy lekarzu. Są też leki depot, które wstrzykuje się w ramię.
Wolę samemu decydować jakie leki i ile ich brać.	Leki przeciwpsychotyczne powinny być brane regularnie, a nie dobierane każdego dnia inaczej. Zmiany w leczeniu powinny być przeprowadzane stopniowo i w porozumieniu z lekarzem. Nie branie leków przez kilka dni może pozbawić je efektu zapobiegania nawrotom.

Trzy cyfry podane zgodnie z zasadą. Jaką zasadą?

---

1 3 5

Zasugeruj kolejne cyfry ciągu, które wynikają z tej zasady, by można zweryfikować jej poprawność. Dostaniesz informację zwrotną "tak" lub "nie", w zależności od tego o jaki rzeczywiście ciąg chodzi. Jeśli jesteś pewien zasady, zaprezentuj swoje rozwiązanie.

## Trzy cyfry podane zgodnie z zasadą. Jaką zasadą?

Zasada: Te liczby po prostu rosną!

Kolejne możliwe liczby:

1 3 5 6 8 21...

**Częsta pomyłka:** Szukanie informacji, które potwierdzają własne założenie (reguła: liczby rosną o dwa), ale nie sprawdzanie ich. Poza tym, nie branie pod uwagę alternatywnych rozwiązań i nie odrzucanie pierwszych założeń (błąd samopotwierdzenia). W tym przykładzie można by brać pod uwagę cyfry 6 i 8. Nieoczekiwanie, obie by zostały potwierdzone, co podważałoby Twoją hipotezę.

# "Widzenie tego, co chcesz widzieć" (błąd samopotwierdzenia w codziennym życiu)



1. Według statystyk "odczuwany wzrost" cen związany z wprowadzeniem euro w Niemczech był trzy razy większy niż rzeczywisty wzrost cen. To mogło być spowodowane tym, że niektóre produkty/usługi znacząco podrożały (np. Posiłki w restauracjach) i ogólnym, dość dużym sceptycyzmem, co do nowej waluty. Konsumenci zauważali najpierw ceny, które urosły, zaś ceny, które się nie zmieniły lub zmalały nie były zauważane albo były brane za wyjątki.



1. Będąc w pośpiechu można odnieść wrażenie, że wszystkie światła uliczne zmieniają się na czerwone, a inni kierowcy jadą specjalnie wolno, by Cię zdenerwować.

## “Widzenie tego, co chcesz zobaczyć” (błąd samopotwierdzenia w codziennym życiu)

Losowe wydarzenia mogą wydawać się nagle znaczące w związku z poświęcaniem im uwagi. To może powodować lęk. Przykłady:

**Podejrzanie:** Dom może zostać wysadzony w powietrze.

**Dowody:** Kilkoro sąsiadów pojechało w tym samym czasie na wakacje. Robotnicy zrywają nawierzchnię z drogi przed domem.

**Co zostało przeoczone/zignorowane?** Są wakacje i wielu ludzi wyjeżdża na urlopy. Nawierzchnia dróg jest od tygodni zrywana przez robotników, którzy wymieniają rury kanalizacyjne.

**Podejrzanie:** Jestem śledzony przez CBŚ

**Dowody:** Przed domem stoją czarne samochody. W filmach śledczy i służby specjalne zawsze jeżdżą czarnymi samochodami.

**Co zostało przeoczone/zignorowane?** Na ulicach w ogóle jest dużo czarnych samochodów, bo to popularny kolor.

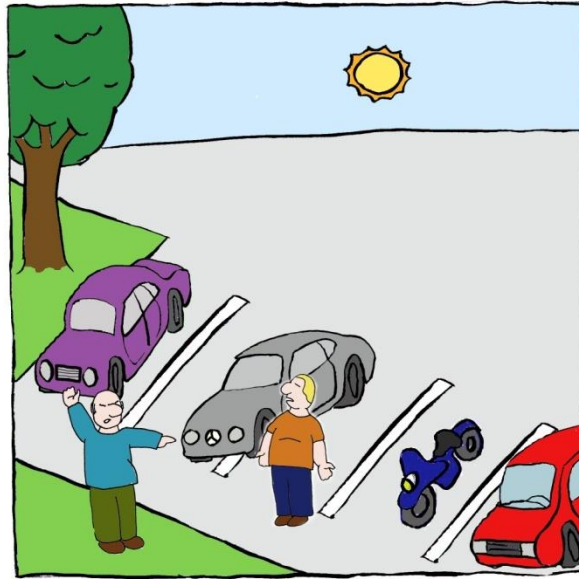
W takiej sytuacji człowiek się przyczaja (w przerośni, z powodu podenerwowania) i widzi to, co chce zobaczyć. Czy doświadczasz czegoś takiego albo zdarzyło Ci się doświadczać w przeszłości?

# Ćwiczenie 1

---

- o Zostaną Ci przedstawione trzy obrazki przedstawiające historię, wraz z różnymi interpretacjami tej historii.
- o Obrazki są odsłaniane w odwrotnej kolejności, ostatnia scena jest pokazywana jako pierwsza.
- o Po zobaczeniu obrazka określ na ile podane interpretacje są możliwe/prawdopodobne. Gdy przedstawiony zostanie kolejny obrazek, oceń prawdopodobieństwo ponownie.

# Oceń prawdopodobieństwo

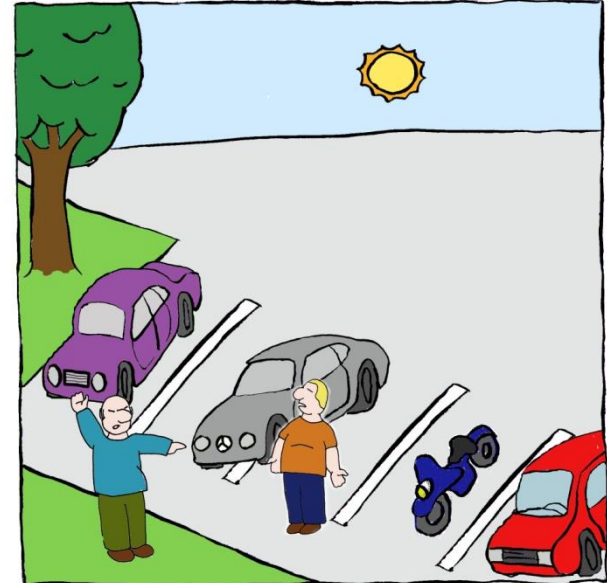


- 1) Mężczyźni kłócą się o miejsce parkingowe w cieniu.
- 2) Mężczyzna ma rację, gdy ochrzania drugiego człowieka za zajmowanie dwóch miejsc parkingowych.
- 3) Kierowca szarego samochodu jest niesłusznie krytykowany.
- 4) Mężczyzna w niebieskiej bluzie krzyczy na drugiego, bo uderzył w jego czerwony samochód podczas parkowania.

## Oceń ponownie prawdopodobieństwo



2



3

- 1) Mężczyźni kłócą się o miejsce parkingowe w cieniu.
- 2) Mężczyzna ma rację, gdy ochrzania drugiego człowieka za zajmowanie dwóch miejsc parkingowych.
- 3) Kierowca szarego samochodu jest niesłusznie krytykowany.
- 4) Mężczyzna w niebieskiej bluzie krzyczy na drugiego, bo uderzył w jego czerwony samochód podczas parkowania.



## Oceń ponownie prawdopodobieństwo



- 1) Mężczyźni kłócą się o miejsce parkingowe w cieniu.
- 2) Mężczyzna ma rację, gdy ochrzania drugiego człowieka za zajmowanie dwóch miejsc parkingowych.
- 3) Kierowca szarego samochodu jest niesłusznie krytykowany.
- 4) Mężczyzna w niebieskiej bluzie krzyczy na drugiego, bo uderzył w jego czerwony samochód podczas parkowania.

## Oceń ponownie prawdopodobieństwo



- 1) Mężczyźni kłócą się o miejsce parkingowe w cieniu.
- 2) Mężczyzna ma rację, gdy ochrzania drugiego człowieka za zajmowanie dwóch miejsc parkingowych.
- 3) Kierowca szarego samochodu jest niesłusznie krytykowany.**
- 4) Mężczyzna w niebieskiej bluzie krzyczy na drugiego, bo uderzył w jego czerwony samochód podczas parkowania.

## By podjąć ostateczną decyzję, trzeba spojrzeć na wszystkie obrazki

Jako że mercedes zajmuje faktycznie dwa miejsca parkingowe, to interpretacja 2. wydaje się być prawdopodobna. To, że mężczyzna w niebieskim wskazuje na czerwony samochód sprawia, że interpretacja 4. też może być prawdopodobna.



Oczywista interpretacja: Mężczyzna ma rację, ochrzaniając tego drugiego za zajmowanie dwóch miejsc parkingowych. Ale: sytuacja jest inna: Kierowca szarego mercedesa nie mógł zaparkować poprawnie, bo sposób w jaki zaparkowały inne samochodu uniemożliwiał mu to.

Wniosek: W codziennym życiu zdarzają się sytuacje, które możemy źle ocenić na pierwszy rzut oka. Bądź otwarty na inne punkty widzenia i zmianę fałszywych sądów!

## Ćwiczenie 2: Oceń prawdopodobieństwo



3

- 1) Kobieta wygrała na loterii i chce rozdać pieniądze przez radio.
- 2) Kobieta ogłasza, że jej pies zaginął.
- 3) Kobieta chce zacząć karierę piosenkarki, pomimo protestów swojej rodziny.
- 4) Kobieta chce odnaleźć swojego wymarzonego mężczyznę przez radio.

## Oceń ponownie prawdopodobieństwo



2

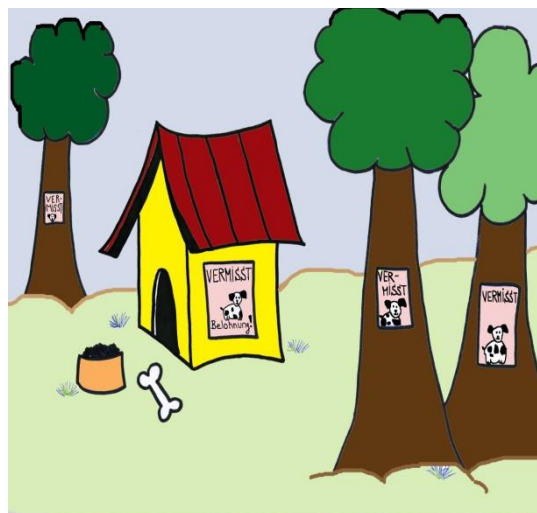


3

- 1) Kobieta wygrała na loterii i chce rozdać pieniądze przez radio.
- 2) Kobieta ogłasza, że jej pies zaginął.
- 3) Kobieta chce zacząć karierę piosenkarki, pomimo protestów swojej rodziny.
- 4) Kobieta chce odnaleźć swojego wymarzonego mężczyznę przez radio.



## Oceń ponownie prawdopodobieństwo



1



2



3

- 1) Kobieta wygrała na loterii i chce rozdać pieniądze przez radio.
- 2) Kobieta ogłasza, że jej pies zaginął.
- 3) Kobieta chce zacząć karierę piosenkarki, pomimo protestów swojej rodziny.
- 4) Kobieta chce odnaleźć swojego wymarzonego mężczyznę przez radio.

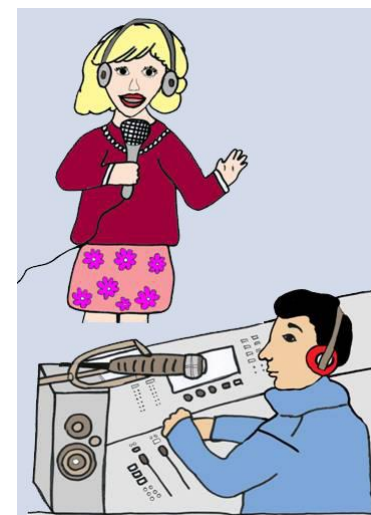
## Oceń ponownie prawdopodobieństwo



1



2



3

1) Kobieta wygrała na loterii i chce rozdać pieniądze przez radio.

**2) Kobieta ogłasza, że jej pies zaginął.**

3) Kobieta chce zacząć karierę piosenkarki, pomimo protestów swojej rodziny.

4) Kobieta chce odnaleźć swojego wymarzonego mężczyznę przez radio.

## By podjąć ostateczną decyzję, trzeba spojrzeć na wszystkie obrazki

Kobieta jest pokazana w studio radiowym, więc interpretacje 3. i 4. wydają się być prawdopodobne.



1



2



3

Oczywista interpretacja: Kobieta chce zacząć karierę piosenkarki, pomimo protestów swojej rodziny.

Ale: Sytuacja jest inna: Rodzinny pies uciekł i matka chce ogłosić jego zaginięcie przez radio.

Wniosek: W codziennym życiu zdarzają się sytuacje, które możemy źle ocenić na pierwszy rzut oka. Bądź otwarty na inne punkty widzenia i zmianę fałszywych sądów!



## Opis przypadku: Rzeczywiste prześladowanie czy złudzenie?

**Przykład:** Jan myśli, że jest prześladowany przez Scjentologów. Z tego powodu prawie nie opuszcza domu. Jako wystarczające dowody podaje poniższe:

Grożące mu głosy, różne podejrzone samochody przed jego mieszkaniem, krzyż na budynku niedaleko jego mieszkania, który wygląda jak symbol Scjentologów.

Co by mogło zmienić przekonania Jana/czy jest tu miejsce dla wątpliwości?

???



# Opis przypadku: Rzeczywiste prześladowanie czy złudzenie?

**Przykład:** Prześladowany przez scjentologów

**Co mogłoby podważyć przekonanie Jana?  
Czy jest tu miejsce na wątpliwości?**

- o Czy samochody albo krzyż mogą być ostatecznymi dowodami? Zbieg okoliczności?
- o Czemu Kościół Scjentologów miałby wkładać tyle wysiłku w prześladowanie Jana?
- o ...

Jak Jan może zweryfikować swoje przekonania?

???



# Opis przypadku: Rzeczywiste prześladowanie czy złudzenie?

**Przykład:** Prześladowany przez scjentologów

## Jak Jan może zweryfikować swoje przekonanie?

- o Różne spojrzenia: Spytańie przyjaciół, rodziny lub ekspertów (np. Lekarza) o radę: czy dzielają to przekonanie?
- o Własne doświadczenia: Czy Jan jest podatny na zniekształcenia postrzegania, gdy znajduje się pod działaniem stresu?
- o Czy ma tendencję do bycia zaleknionym czy zestresowanym?

Jakie są możliwe konsekwencje tego przekonania?



→ ćwiczenia 6.1

# Opis przypadku: Rzeczywiste prześladowanie czy złudzenie?



Przykład: prześladowanie ➡ Możliwe konsekwencje

Jan jest przekonany, że jest prześladowany	<ul style="list-style-type: none"><li>o Jest mocno ograniczony w swoim codziennym życiu, skoro prawie nie wychodzi z domu (może mieć problemy z dbaniem o siebie, jest odizolowany od innych).</li><li>o Problemy z pracą w związku z nieobecnościami.</li><li>o Jego życie jest zdeterminowane przez poczucie lęku i zagrożenia</li></ul>
<b>Wyjaśnienie alternatywne:</b> Jan stwierdza, że jego przekonania to skutek problemów ze zdrowiem psychicznym	<ul style="list-style-type: none"><li>o Poczucie strachu i zagrożenia ustaje</li><li>o Możliwe poczucie wstydu, w związku ze sztywnym trzymaniem się swojego przekonania i próbami wciągnięcia w nie innych.</li><li>o Jest w stanie zaakceptować profesjonalną pomoc i wsparcie od przyjaciół i rodziny. Jego sytuacja się poprawia.</li><li>o Może znów spędzać czas ze swoimi przyjaciółmi i zajmować się swoją przyszłością – prywatną i zawodową.</li></ul>

## Opis przypadku: Oświecenie czy złudzenie?

**Przykład:** Szymon jest przekonany, że jest "wybrańcem". Jest pewien, że będzie przewodził buddystom z Tybetu jako następny Dalai Lama. Za resztkę swoich oszczędności kupuje bilet lotniczy do Chin.

**Dowody:** W drodze z pracy do domu, po kłótni z szefem, zobaczył graffiti z Buddą i natychmiast poczuł się oświecony. Od czasu tamtego doświadczenia ma poczucie niemal boskiej mocy.

Co mogłoby zmienić przekonanie Szymona/Czy jest tu miejsce na wątpliwości?

???





# Opis przypadku: Oświecenie czy złudzenie?

**Przykład:** oświecenie

**Co mogłoby podważyć jego przekonania/czy jest tu miejsce na wątpliwości?**

- o Czy graffiti i poczucie oświecenia to ostateczne dowody? Czy może przypadek?
- o Co wspólnego ma autor graffiti z "oświeceniem" Szymona?
- o Czemu Szymon miałby zostać przywódcą duchowym tybetańskich buddystów, skoro pochodzi z kraju o kulturze chrześcijańskiej?
- o ...

W każdym razie, to zbyt pośpieszna decyzja – zostawianie wszystkiego na podstawie przeczucia.

Jak Szymon mógłby sprawdzić i przeanalizować swoje przekonanie

???



# Opis przypadku: Oświecenie czy złudzenie?

## **Przykład:** oświecenie

Jak Szymon może przeanalizować swoje przekonanie?

- o Różne spojrzenia: Może zapytać przyjaciół, rodziny albo eksperta (np. Lekarza) o radę; Czy dzielają jego przekonanie?
- o Własne doświadczenia: Czy Szymon jest podatny na zniekształcenia postrzegania, gdy znajduje się pod działaniem stresu?
- o Logika: Czy następny Dalai Lama nie jest już wybrany lub jego wybór określony w jakiś sposób?
- o Czy Szymonowi zdarza się ponosić nieuzasadnionej euforii albo wielkościowym myślom?

Możliwe konsekwencje tego przekonania?



→ ćwiczenia 6.2

# Opis przypadku: Oświecenie czy złudzenie?

**Przykład:** oświecenie  Możliwe konsekwencje



Szymon jest przekonany, że jest przywódcą religijnym

- Nie będzie miał już żadnych oszczędności.
- Może narazić się na kłopoty, których nie jest w stanie przewidzieć (np. Ze strony innych wyznawców, czy władz Chin okupujących Tybet).
- Większa izolacja i problemy w kontaktowaniu się z innymi ludźmi: ludzie, którym ufa, mogą zacząć go unikać z powodu jego pomysłów albo może stracić z nimi kontakt będąc za granicą.
- Zwiększa poczucie ważności!

## **Alternatywne wyjaśnienie:**

Szymon zdaje sobie sprawę, że to może być kwestia problemów ze zdrowiem psychicznym

- "Kończy z tym" i powyższe, negatywne konsekwencje go nie spotykają.
- Może się zająć swoją przyszłością – w prywatnym i zawodowym wymiarze (np. Złapać znów kontakt z przyjaciółmi).
- Budzie się z pięknego snu! Może czuć się zawiedziony i zawstydzony, że trzymał się fałszywego przekonania.
- Powinien sobie uświadomić, że ma poważny problem psychiatryczny, który wymaga leczenia i wsparcia.



# Twoje przekonania: własne doświadczenia

---

Co przemawia “za” i “przeciw” Twoim pomysłom?

Jak możesz sprawdzić ich zasadność?

Jakie są możliwe konsekwencje omyłkowego trzymywania się albo odrzucenia jakiegoś przekonania?



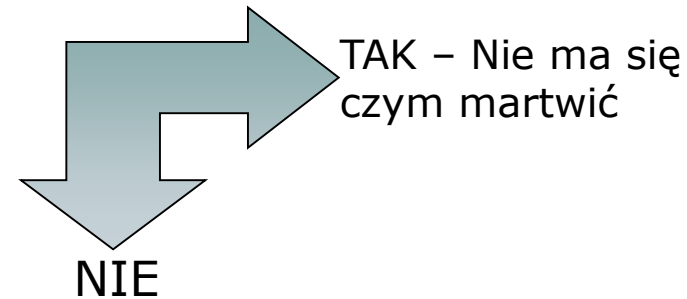
→ ćwiczenia  
6.3 a, b, c

## Zmiany w otoczeniu! Czy to naprawdę możliwe?

Własna obserwacja: Duża liczba ludzi w Twojej okolicy nosi przyciemniane okulary; sąsiedzi zachowują się wrogo.

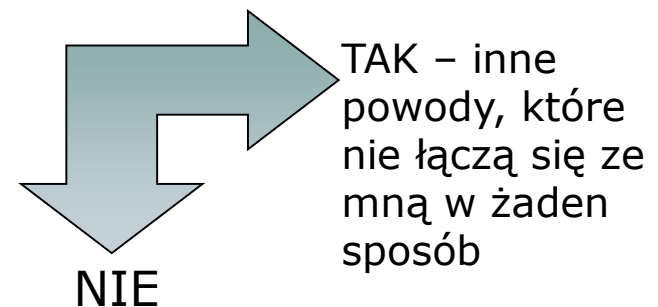
### A. Notuj i obserwuj! (np. Wynotuj ilość zdarzeń w ciągu kilku dni)

*Czy to tylko przypadek? Czy nie było tak wcześniej?  
Czy to moja wyobraźnia? Czy zjawiska nie są podobne poza moim otoczeniem, a więc nie wiążą się ze mną w żaden sposób?*



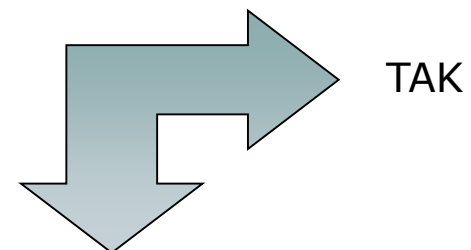
### B. Rozważ inne wyjaśnienia!

*Czy są inne wyjaśnienia? Wielu ludzi noszących okulary: jest lato, okulary są w modzie, choć pogoda jest kiepska? Moi sąsiedzi zachowują się wrogo: Czy moja reakcja nie jest nadmierna? Czy zachowują się tak wobec innych?*



### C. Wyszukaj więcej powodów zmiany (np. Może jestem odpowiedzialny za niektóre)

*Sąsiedzi nie są członkami mafii czy szpiegami, tylko są obrażeni po tym, jak skonfrontowałem ich ze swoimi teoriami.*



NIE... ALE nawet jeśli to prawda: Jak mogę sobie lepiej radzić z tą sytuacją?



# Według Ciebie, czy wymiana poglądów z innymi jest ważna? Dlaczego?

- o Można poznać nową perspektywę.
- o Jeśli jesteś spięty lub zły, to wymiana poglądów z innymi może powstrzymać Cię przed zrobieniem czegoś niemądrego.
- o Dzięki rozmowie można "przegadać" swoje problemy i dzięki temu mogą wydawać się mniej poważne.
- o Niemal niemożliwe jest, by uzyskać pełen obraz sytuacji z jednej perspektywy ("co dwie głowy, to nie jedna").
- o Możesz nauczyć się czegoś nowego z dyskusji i informacji zwrotnych, co pozwoli Ci zastanowić się nad swoimi wcześniejszymi zachowaniami i opiniami.



# Wymiana poglądów z innymi podczas epizodu psychiatrycznego?

- o Czy zawsze byłeś otwarty na nowe poglądy i opinie?
- o Czy unikałeś rozmawiania o swoich przekonaniach z rodziną czy przyjaciółmi, bo obawiałeś się konfliktów lub odrzucenia?
- o Czy postrzegałeś kiedykolwiek ludzi, którzy się z Tobą nie zgadzali, jako wrogów czy prześladowców?
- o Czy kiedykolwiek czerpałeś informacje z jednostronnych źródeł (np. Fora internetowe o teoriach spiskowych)?
- o Coś jeszcze?



# Wymienianie poglądów z innymi vs. Wycofanie się podczas epizdu psychiatrycznego

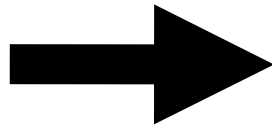
Możliwe konsekwencje wycofania się podczas psychozy:

- o Samotność
- o Depresja
- o Brak czegoś, co by skierowało myśli w inną stronę, choć jesteś nadmiernie zajęty zagrażającymi tematami/fantazjami
- o Bez komunikowania się z innymi pozostaje niewiele możliwości, by sprawdzić fałszywość lub realizm jakichś przekonań.
- o ...



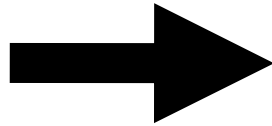
# Czy są jacyś ludzie, którym ufasz niezależnie od okoliczności? Czy masz kogoś na myśli?




Wypełnij, proszę,  
kratki na  
imiona/nazwy!



 <b>Kryzys – do kogo mogę się zwrócić?</b>	
Znajomi/Rodzina	 
Mój terapeuta/lekarz	 
Telefon zaufania	 
Organizacji/institucji, do której mam zaufanie	 

Wymiana poglądów z  
ludźmi, którym ufasz,  
pozwala na  
skorygowanie  
fałszywych przekonań i  
zapobiega ich  
eskalacji!



<b>Trening Meta-poznawczy (MCT): „3 pytania“</b> ...gdy czujesz się znieważony, zagrożony czy też krytykowany...?:	
	<b>1. Jakie są dowody?</b> Skąd to wiem? Rzeczywiste dowody, podłóski, spekulacje? Czy znam całą prawdę?
	<b>2. Alternatywna perspektywa?</b> Czy zaufana mi osoba interpretowałaby tę sytuację inaczej? Czy przeskakuję do konkluzji? Czy oceniam sytuację słusznie i obiektywnie?
	<b>3. Nawet, gdy jest tak, jak myślę... czy moja reakcja nie jest nadmierna?</b> Czy reaguję właściwie? Czy mogę coś zepsuć swoją nadmierną reakcją? Najpierw pomyśl – później działaj!

## Zapamiętaj:

- o Czasami wydarzenia nie przebiegają tak, jak się wydaje na pierwszy rzut oka: przedwczesne decyzje często prowadzą do błędnych konkluzji!
- o Dlatego też, zawsze powinieneś rozważać **wiele informacji** i interpretacji zanim podejmiesz ostateczną decyzję.
- o Bądź otwarty na zmianę swoich przekonań, gdy znajdą się przeciwko nim rozstrzygające kontrargumenty.
- o Wymiana poglądów z ludźmi, którym ufasz jest ważna, gdy chcesz sprawdzić swoje niecodzienne poglądy.

## Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą [ale nie wszystkie!] utrzymuje fałszywe poglądy pomimo rozstrzygających kontrargumentów. To może prowadzić do “zagubienia” i odrzucania informacji, z którymi taka osoba się nie zgadza. W niektórych przypadkach można stracić kontakt z rzeczywistością.

Nie jest łatwo zachować zimną krew, kiedy odczuwamy poczucie zagrożenia. Bądź ostrożny w wyciąganiu wniosków i staraj się pytać o radę osób, którym ufasz.

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

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



→ ćwiczenia 6.5



## Co to ma wspólnego z psychozą?

**Przykład:** Karolina dzwoni na policję, bo sądzi, że jej sąsiedzi ukradli jej bieliznę z suszarni w piwnicy.

**Podłoże:** Jest przekonana, że sąsiedzi chcą ją poniżyć i wygnać z domu.

**Ale!:** Choć faktycznie jest skonfliktowana z jednym sąsiadem, to inni są dla niej pomocni. Np. Odbierają dla niej paczki od listonosza. I choć odnajduje zagubioną bieliznę kilka dni później w swojej szafie, to nie porzuca poglądu, że sąsiedzi chcą ją skrzywdzić.