



Moduł terapeutyczny 2: Wstęp do programu terapii metapoznawczej

Ćwiczenie 2.1. Problemy: Proszę zaznaczyć, który z następujących problemów doświadczasz obecnie i jak bardzo Cię martwi. Możesz również zaznaczyć jak bardzo objawy/problem martwiły Cię w przeszłości.

Symptom/Problem	Poziom rozpaczy (0-100%)	
	teraz	wcześniej
<input type="checkbox"/> Słyszenie głosów i inne nadinterpretacje/zniekształcenie (np. czucie zapachów, których nikt inny nie czuje)		
<input type="checkbox"/> Wrażenie prześladowania		
<input type="checkbox"/> Wrażenie posiadania nadnaturalnych zdolności		
<input type="checkbox"/> Wrażenie bycia wybranym, posiadania specjalnego przeznaczenia		
<input type="checkbox"/> Wrażenie bycia przezroczystym – inni mogą czytać moje myśli		
<input type="checkbox"/> Obawa, że inni mogą chcieć kontrolować mnie albo moje myśli		
<input type="checkbox"/> Poczucie przygnębienia/depresji		
<input type="checkbox"/> Powolność/zmęczenie		
<input type="checkbox"/> Słaba koncentracja, problemy z pamięcią		
<input type="checkbox"/> Ciągłe gubienie wątku (myśli są zbyt szybkie albo zakłócone)		
<input type="checkbox"/> Zmniejszone zainteresowanie sprawami towarzyskimi		
<input type="checkbox"/> Unikanie sytuacji społecznych (w związku z lękami/strachem)		
<input type="checkbox"/> Myśli lub plany samobójcze		
<input type="checkbox"/> Zmniejszona chęć do pracy		
<input type="checkbox"/> Problemy mieszkaniowe		
<input type="checkbox"/> Problemy finansowe		
<input type="checkbox"/> Poczucie winy		
<input type="checkbox"/> Podenerwowanie, napięcie		
<input type="checkbox"/> Troska o zdrowie		
<input type="checkbox"/> Agresja/tracenie panowania nad sobą/wybuchowy temperament		
<input type="checkbox"/> Konflikty w rodzinie albo w związku		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		



Moduł terapeutyczny 2: Wstęp do programu terapii metapoznawczej

Ćwiczenie 2.2.Cele: Jekie cele chciałbyś osiągnąć w trakcie trwania terapii?

Cel	Jak mógłbyś sprawdzić/zobaczyć czy cel został osiągnięty?
1.	
2.	
3.	
4.	
5	



Moduł terapeutyczny 2: Wstęp do programu terapii metapoznawczej

Ćwiczenie 2.3. Informacja o programie terapii metapoznawczej

Czym jest metapoznanie?

Meta = o
Poznanie = myślenie } = "myślenie o myśleniu"

W MCT+ uważamy, że zniekształcenia poznawcze mogą się przyczynić do rozwinięcia psychozy. Tutaj będziesz mógł/mogła poznać różne strategie zidentyfikowania i "osłabienia" tych "pułapek umysłu" aby zapobiec kolejnym epizodom psychotycznym.

Żółta I czerwona karta

Możesz użyć żółtej karty w sytuacji kiedy czujesz się (na przykład) zagrożony lub znieważony. Czerwona karta jest kartą alarmową z numerem telefonów ludzi i instytucji, do których możesz się zwrócić w razie kryzysu. Możesz nosić obie karty przy sobie, na przykład w Twoim portfelu lub kieszeni.

Jakie aspekty terapii rodzała – wstęp do MCT+ uważasz za szczególnie użyteczne/pomocne?

Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/mogłabyś wykorzystać sytuację w następnym tygodniu?

Co pozostaje dla Ciebie niejasne? Czym chcesz zająć się w następnym tygodniu?