



Metakognitivní trénink (MKT)

# MKT 3 B – Změna Přesvědčení

© Moritz, Woodward & Mozny (8|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Použití obrázků v tomto modulu bylo laskavě umožněno různými umělci a držiteli copyrightů. Podrobnosti (umělec, dílo) jsou uvedeny na konci této prezentace.





# Změna přesvědčení

- Lidé mají tendenci držet se prvních dojmů (např. předsudky, postoj “první dojem je ten jediný správný dojem”).



# Změna přesvědčení

- Lidé mají tendenci držet se prvních dojmů (např. předsudky, postoj “první dojem je ten jediný správný dojem”).
- Důvody: ???
- Problémy: ???



# Změna přesvědčení

- Lidé mají tendenci držet se prvních dojmů (např. předsudky, postoj “první dojem je ten jediný správný dojem”).
- **Důvody:** Pohodlnost, “sklon k potvrzování si svých přesvědčení”\*, bezmyšlenkovitost, umožňuje rychlou orientaci ve složitém světě, pýcha.
- **Problémy:** ???

\* Vidíte jen to, co chcete vidět.



# Změna přesvědčení

- Lidé mají tendenci držet se prvních dojmů (např. předsudky, postoj “první dojem je ten jediný správný dojem”).
- **Důvody:** Pohodlnost, “sklon k potvrzování si svých přesvědčení”\*, bezmyšlenkovitost, umožňuje rychlou orientaci ve složitém světě, pýcha.
- **Problémy:** Udržuje se chybné usuzování (např. rasové předsudky), nesprávné zobecňování (“viděl jsem jednoho – jako bych viděl všechny”), někdo nedostane druhou šanci, i když by si ji zasloužil.

\* Vidíte jen to, co chcete vidět.



# Výroky lidí, kteří se mýlili ve svých předpovědích

“Rozumné a odpovědné ženy nechtějí chodit k volbám.”

Grover Cleveland, bývalý prezident USA, 1905

“Tehle “telefon” má příliš mnoho nedostatků, než aby jej bylo možno považovat za komunikační prostředek. Tento přístroj pro nás nemá vůbec žádnou cenu.”

Western Union, přední společnost zabývající finančními službami a komunikacemi, 1876

“Bude trvat ještě více než jednu generaci než první výprava s lidskou posádkou přistane na Měsíci.”

Harold Spencer, astronom, 1957 (k přistání na Měsíci došlo o 12 let později)

“Koně tu budou pořád, zatímco automobil je jen módní novinka – která brzy přejde.”

Prezident Michiganské banky při jednání o investicích do společnosti Ford Motor Co., 1903

“Röntgenovy paprsky se ukáží jako podvod.”

Lord Kelvin, President Královské vědecké společnosti ve Velké Británii, 1883

“Fonograf nemá vůbec žádnou komerční hodnotu.”

Thomas Edison, slavný americký vynálezce, 1880s (fonograf = první zařízení pro záznam lidského hlasu)



# Výroky lidí, kteří se mýlili ve svých předpovědích

“Rozumné a odpovědné ženy nechtějí chodit k volbám.”

Grover Cleveland, bývalý prezident USA, 1905

“Tehle “telefon” má příliš mnoho nedostatků, než aby jej bylo možno považovat za komunikační prostředek. Tento přístroj pro nás nemá vůbec žádnou cenu.”

Western Union, přední společnost zabývající finančními službami a komunikacemi, 1876

“Bude trvat ještě více než jednu generaci než první výprava s lidskou posádkou přistane na Měsíci.”

Harold Spencer, astronom, 1957 (k přistání na Měsíci došlo o 12 let později)

“Koně tu budou pořád, zatímco automobil je jen módní novinka – která brzy přejde.”

Prezident Michiganské banky při jednání o investicích do společnosti Ford Motor Co., 1903

“Röntgenovy paprsky se ukáží jako podvod.”

Lord Kelvin, President Královské vědecké společnosti ve Velké Británii, 1883

“Fonograf nemá vůbec žádnou komerční hodnotu.”

Thomas Edison, slavný americký vynálezce, 1880s (fonograf = první zařízení pro záznam lidského hlasu)

Měli bychom k novým zkušenostem přistupovat s otevřenou myslí – časy se mění a nikdo nedokáže předpovědět, co nám budoucnost přinese.



## Nepružnost “v praxi” (“vidění s klapkami na očích”)

| Oblast    | Příklady |
|-----------|----------|
| Geografie | ???      |
| Medicína  | ???      |
| Ekonomie  | ???      |





# Nepružnost “v praxi” (“vidění s klapkami na očích”)

| Oblast    | Příklady  |
|-----------|---|
| Geografie | <ul style="list-style-type: none"> <li>Slunce obíhá kolem Země, která je nehybná! Tento názor považovala katolická církev ve středověku za nezpochybnitelnou pravdu, navzdory tomu, že vědci jako Galileo Galilei dokázali, že je tomu naopak. Pravda, totiž že Země obíhá kolem Slunce, byla v té době dokonce považována za kacířství.</li> </ul> |
| Medicína  | ???   |
| Ekonomie  | ???   |



## Nepružnost “v praxi” (“vidění s klapkami na očích”)

| Oblast    | Příklady  |
|-----------|---|
| Geografie | <ul style="list-style-type: none"> <li>Slunce obíhá kolem Země, která je nehybná! Tento názor považovala katolická církev ve středověku za nezpochybnitelnou pravdu, navzdory tomu, že vědci jako Galileo Galilei dokázali, že je tomu naopak. Pravda, totiž že Země obíhá kolem Slunce, byla v té době dokonce považována za kacířství.</li> </ul> |
| Medicína  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Některé nebezpečné léky zůstaly určitou dobu na trhu i přesto, že se objevily informace o tom, že mohou mít závažné vedlejší účinky (příklady: Contergan v Evropě v 60. letech; Vioxx v USA v 90. letech).</li> </ul>  |
| Ekonomie  | ???   |



## Nepružnost “v praxi” (“vidění s klapkami na očích”)

| Oblast    | Příklady  |
|-----------|---|
| Geografie | <ul style="list-style-type: none"> <li>Slunce obíhá kolem Země, která je nehybná! Tento názor považovala katolická církev ve středověku za nezpochybnitelnou pravdu, navzdory tomu, že vědci jako Galileo Galilei dokázali, že je tomu naopak. Pravda, totiž že Země obíhá kolem Slunce, byla v té době dokonce považována za kacířství.</li> </ul> |
| Medicína  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Některé nebezpečné léky zůstaly určitou dobu na trhu i přesto, že se objevily informace o tom, že mohou mít závažné vedlejší účinky (příklady: Contergan v Evropě v 60. letech; Vioxx v USA v 90. letech).</li> </ul>  |
| Ekonomie  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Přehlížení nových produktů; setrvávání u překonaných strategií obchodování, prodej zastaralých produktů (např. kinofilmů, psacích strojů); ignorování nových technologií (např. společnost, která nemá vlastní webovou stránku na internetu).</li> </ul>   |



## A proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou trvají na svých názorech a přesvědčeních ohledně určité události, i když jsou jim sděleny informace, které správnost jejich přesvědčení zpochybňují.

To může vést k problémům v mezilidských vztazích a může to bránit získání realistického a zdravého pohledu na okolní svět.



## Příklady toho, jak příliš rigidně zastávaná přesvědčení při psychóze vedou k nesprávnému porozumění

- Vyhýbáte se diskusím o určitých svých názorech s přáteli a příbuznými, protože očekáváte/bojíte se, že s vámi nebudou souhlasit a nikomu už nevěříte.
- Lidi, kteří s vaším přesvědčením nesouhlasí, považujete za své nepřátele nebo pronásledovatele.
- Svě informace získáváte pouze z jednoho zdroje (např. internetová fóra ohledně teorií spiknutí) a důvěryhodnější zdroje (např. tiskové agentury) neberete v úvahu.

Může někdo z vás krátce uvést nějakou vlastní podobnou zkušenost?



Tři obrázky dole náleží do určité kategorie.  
Jaká je to kategorie?



Pokud jste si jistí, o jakou kategorii jde, řekněte svou odpověď.

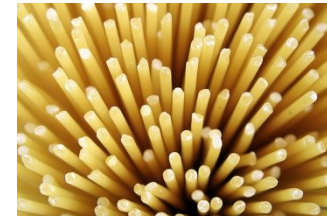
Dozvíte se, zda je to správně (“Ano” nebo “Ne” ).

Pokud “Ne”, pak prosím navrhněte svou další možnou domněnku.



# Kategorie: Jídlo!

Další možnosti:



**BĚŽNÁ CHYBA:** Většina lidí hledá pouze takové informace, které potvrzují jejich předpoklady, a nikoli informace, které svědčí proti nim (tomu se říká sklon k potvrzování). V tomto případě se zdálo jasné, že správná kategorie je ovoce. Často nebereme v úvahu, že je možné i jiné pojetí/uvažování.

Příklady z běžného života:

- Člověk čte jenom ty noviny, které mu potvrzují jeho názory.
- Člověk se vyhýbá lidem, kteří mají myslí odlišným způsobem, místo aby s nimi o jejich odlišných názorech diskutoval.

To může vést k jednostranným postojům a dokonce upevňovat nesprávná přesvědčení.



# Cvičení

- Teď vám ukážeme tři obrázky, které popisují určitý děj, a dostanete na výběr několik vysvětlení toho, co se děje.





# Cvičení

- Teď vám ukážeme tři obrázky, které popisují určitý děj, a dostanete na výběr několik vysvětlení toho, co se děje.
- Obrázky uvidíte v opačném pořadí, takže obrázek, ukazující závěr děje, uvidíte jako první.



# Cvičení

- Teď vám ukážeme tři obrázky, které popisují určitý děj, a dostanete na výběr několik vysvětlení toho, co se děje.
- Obrázky uvidíte v opačném pořadí, takže obrázek, ukazující závěr děje, uvidíte jako první.
- Když uvidíte obrázek, budete mít za úkol určit, nakolik je každé z nabídnutých vysvětlení pravděpodobné. Tuto pravděpodobnost budete moci znovu přehodnotit pokaždé, když uvidíte nový obrázek daného děje.



# Cvičení

- Teď vám ukážeme tři obrázky, které popisují určitý děj, a dostanete na výběr několik vysvětlení toho, co se děje.
- Obrázky uvidíte v opačném pořadí, takže obrázek, ukazující závěr děje, uvidíte jako první.
- Když uvidíte obrázek, budete mít za úkol určit, nakolik je každé z nabídnutých vysvětlení pravděpodobné. Tuto pravděpodobnost budete moci znovu přehodnotit pokaždé, když uvidíte nový obrázek daného děje.
- Proberte prosím ve skupině, nakolik svému hodnocení věříte.



# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Muž je lovec žraloků a právě jednoho žraloka zabil.
2. Muž je vědec a provádí výzkum žraloků.
3. Muž zkouší nový typ “žraločího” surfového prkna.
4. Muž právě všechny vyděsil umělou žraločí hlavou.



## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2



3

1. Muž je lovec žraloků a právě jednoho žraloka zabil.
2. Muž je vědec a provádí výzkum žraloků.
3. Muž zkouší nový typ “žraločího” surfového prkna.
4. Muž právě všechny vyděsil umělou žraločí hlavou.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1



2



3

1. Muž je lovec žraloků a právě jednoho žraloka zabil.
2. Muž je vědec a provádí výzkum žraloků.
3. Muž zkouší nový typ “žraločího” surfového prkna.
4. Muž právě všechny vyděsil umělou žraločí hlavou.



1



2



3

1. Muž je lovec žraloků a právě jednoho žraloka zabil.
2. Muž je vědec a provádí výzkum žraloků.
3. Muž zkouší nový typ “žraločího” surfového prkna.
4. Muž právě všechny vyděsil umělou žraločí hlavou.



# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Dirigent je nervózní, protože přišel na zkoušku pozdě.
2. Dirigent právě křičel na muže v přední řadě, protože zpíval falešně.
3. Dívka v přední řadě právě řekla muži vedle sebe, že je do dirigenta zamilovaná.
4. Dirigent je naštvaný, protože nemůže najít svou taktovku.





## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2



3

1. Dirigent je nervózní, protože přišel na zkoušku pozdě.
2. Dirigent právě křičel na muže v přední řadě, protože zpíval falešně.
3. Dívka v přední řadě právě řekla muži vedle sebe, že je do dirigenta zamilovaná.
4. Dirigent je naštvaný, protože nemůže najít svou taktovku.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1. Dirigent je nervózní, protože přišel na zkoušku pozdě.
2. Dirigent právě křičel na muže v přední řadě, protože zpíval falešně.
3. Dívka v přední řadě právě řekla muži vedle sebe, že je do dirigenta zamilovaná.
4. Dirigent je našťvaný, protože nemůže najít svou taktovku.



1



2



3

1. Dirigent je nervózní, protože přišel na zkoušku pozdě.
2. Dirigent právě křičel na muže v přední řadě, protože zpíval falešně.
3. Dívka v přední řadě právě řekla muži vedle sebe, že je do dirigenta zamilovaná.
4. Dirigent je našťvaný, protože nemůže najít svou taktovku.



# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?

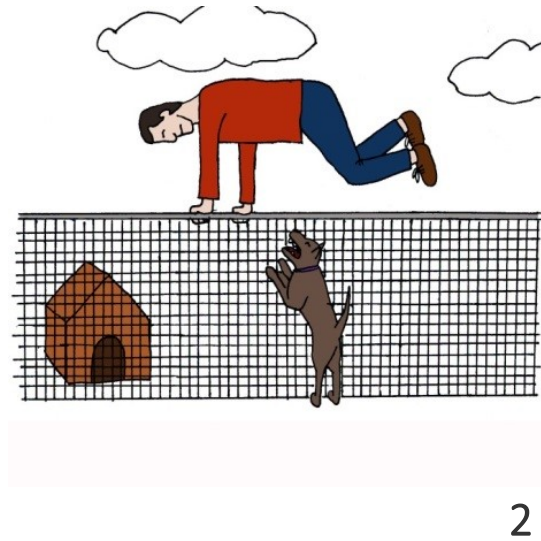


3

1. Muž právě postavil pro psa plot.
2. Muž si kupuje hlídacího psa.
3. Muž právě utekl přes plot před štěkajícím psem.
4. Muž si hraje se psem svého souseda.



## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



1. Muž právě postavil pro psa plot.
2. Muž si kupuje hlídacího psa.
3. Muž právě utekl přes plot před štěkajícím psem.
4. Muž si hraje se psem svého souseda.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1



2



3

1. Muž právě postavil pro psa plot.
2. Muž si kupuje hlídacího psa.
3. Muž právě utekl přes plot před štěkajícím psem.
4. Muž si hraje se psem svého souseda.



1



2



3

1. Muž právě postavil pro psa plot.
2. Muž si kupuje hlídacího psa.
3. Muž právě utekl přes plot před štěkajícím psem.
4. Muž si hraje se psem svého souseda.



# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Žena jde prodat své šaty do obchodu s obnošeným zbožím.
2. Žena se jde projít, protože je pěkný jarní den.
3. Žena si právě vyprala šaty ve veřejné prádelně.
4. Žena vynáší smetí do popelnice.





## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2



3

1. Žena jde prodat své šaty do obchodu s obnošeným zbožím.
2. Žena se jde projít, protože je pěkný jarní den.
3. Žena si právě vyprala šaty ve veřejné prádelně.
4. Žena vynáší smetí do popelnice.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1



2



3

1. Žena jde prodat své šaty do obchodu s obnošeným zbožím.
2. Žena se jde projít, protože je pěkný jarní den.
3. Žena si právě vyprala šaty ve veřejné prádelně.
4. Žena vynáší smetí do popelnice.



1



2



3

1. Žena jde prodat své šaty do obchodu s obnošeným zbožím.
2. Žena se jde projít, protože je pěkný jarní den.
3. Žena si právě vyprala šaty ve veřejné prádelně.
4. Žena vynáší smetí do popelnice.



# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Muž vlevo právě okrádá druhého muže.
2. Muž dává svému příteli čokoládovou pistoli.
3. Muž vlevo se ptá druhého muže, jestli neztratil pistoli.
4. Muž vlevo hraje se svým přítelem “na četníky a na zloděje”.



## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2

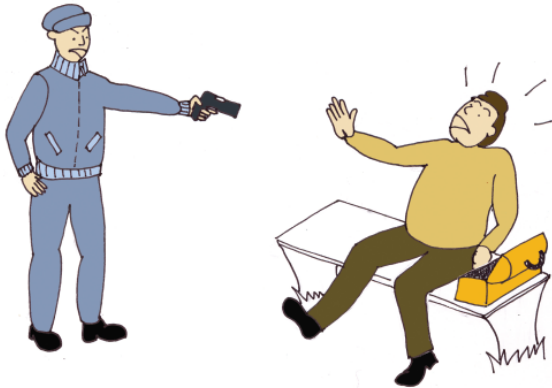


3

1. Muž vlevo právě okrádá druhého muže.
2. Muž dává svému příteli čokoládovou pistoli.
3. Muž vlevo se ptá druhého muže, jestli neztratil pistoli.
4. Muž vlevo hraje se svým přítelem “na četníky a na zloděje”.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1

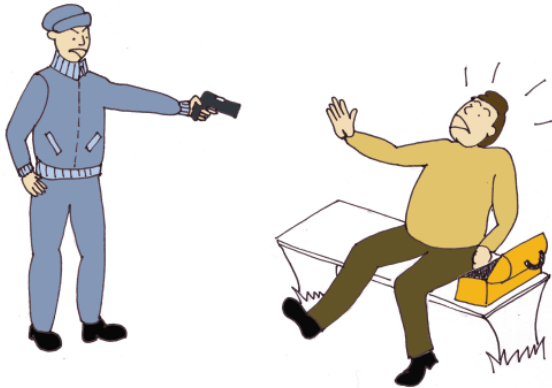


2



3

1. Muž vlevo právě okrádá druhého muže.
2. Muž dává svému příteli čokoládovou pistoli.
3. Muž vlevo se ptá druhého muže, jestli neztratil pistoli.
4. Muž vlevo hraje se svým přítelem “na četníky a na zloděje”.



1



2



3

1. Muž vlevo právě okrádá druhého muže.
2. Muž dává svému příteli čokoládovou pistoli.
3. Muž vlevo se ptá druhého muže, jestli neztratil pistoli.
4. Muž vlevo hraje se svým přítelem “na četníky a na zloděje”.



## Volitelné: Video klipy

Volitelné: Video klipy, které se zabývají dnešním tématem, lze najít na této webové stránce:  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Po shlédnutí videa můžete ve skupině probrat, jak se vztahuje k tématu dnešní skupiny.

*[pro therapy:*

V některých videoklipech se mohou objevit výrazy, které nejsou vhodné pro všechny diváky a pro všechny kulturní skupiny. Proto prosím nejdříve pozorně shlédněte videa, než je pustíte na skupině]







# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Otec se směje, protože jeho dcera šla plavat v oblečení.
2. Otec svou dceru potrestal tím, že ji poslal ven bez deštníku.
3. Dívka se potí, protože přišla pozdě a má strach, že ji otec ztrestá.
4. I když jí otec radil jinak, dívka šla ven bez deštníku a zmokla.



## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2



3

1. Otec se směje, protože jeho dcera šla plavat v oblečení.
2. Otec svou dceru potrestal tím, že ji poslal ven bez deštníku.
3. Dívka se potí, protože přišla pozdě a má strach, že ji otec ztrestá.
4. I když jí otec radil jinak, dívka šla ven bez deštníku a zmokla.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1



2



3

1. Otec se směje, protože jeho dcera šla plavat v oblečení.
2. Otec svou dceru potrestal tím, že ji poslal ven bez deštníku.
3. Dívka se potí, protože přišla pozdě a má strach, že ji otec ztrestá.
4. I když jí otec radil jinak, dívka šla ven bez deštníku a zmokla.



1



2



3

1. Otec se směje, protože jeho dcera šla plavat v oblečení.
2. Otec svou dceru potrestal tím, že ji poslal ven bez deštníku.
3. Dívka se potí, protože přišla pozdě a má strach, že ji otec ztrestá.
4. I když jí otec radil jinak, dívka šla ven bez deštníku a zmokla.



# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Potápěč hledá šperky, které králi spadly do vody.
2. Potápěč věší králi ryby na háček, tak aby si král rybaření užil.
3. Král poručil svému sluhovi, aby mu přinesl plný koš ryb.
4. Král dohlíží na to, jak se potápěč chystá na průzkum dna jezera.



## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2



3

1. Potápěč hledá šperky, které králi spadly do vody.
2. Potápěč věší králi ryby na háček, tak aby si král rybaření užil.
3. Král poručil svému sluhovi, aby mu přinesl plný koš ryb.
4. Král dohlíží na to, jak se potápěč chystá na průzkum dna jezera.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1



2



3

1. Potápěč hledá šperky, které králi spadly do vody.
2. Potápěč věší králi ryby na háček, tak aby si král rybaření užil.
3. Král poručil svému sluhovi, aby mu přinesl plný koš ryb.
4. Král dohlíží na to, jak se potápěč chystá na průzkum dna jezera.



1



2



3

1. Potápěč hledá šperky, které králi spadly do vody.
2. Potápěč věší králi ryby na háček, tak aby si král rybaření užil.
3. Král poručil svému sluhovi, aby mu přinesl plný koš ryb.
4. Král dohlíží na to, jak se potápěč chystá na průzkum dna jezera.





# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Muž právě seznámil svého syna s chlapcem ze sousedství.
2. Kamarádi se právě loučí poté, co spolu strávili letní tábor.
3. Muž požádal oba chlapce, aby se usmířili poté, co se spolu pohádali.
4. Muž chce projít po chodníku, ale chlapci mu v tom brání.



## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2



3

1. Muž právě seznámil svého syna s chlapcem ze sousedství.
2. Kamarádi se právě loučí poté, co spolu strávili letní tábor.
3. Muž požádal oba chlapce, aby se usmířili poté, co se spolu pohádali.
4. Muž chce projít po chodníku, ale chlapci mu v tom brání.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1



2



3

1. Muž právě seznámil svého syna s chlapcem ze sousedství.
2. Kamarádi se právě loučí poté, co spolu strávili letní tábor.
3. Muž požádal oba chlapce, aby se usmířili poté, co se spolu pohádali.
4. Muž chce projít po chodníku, ale chlapci mu v tom brání.



1



2



3

1. Muž právě seznámil svého syna s chlapcem ze sousedství.
2. Kamarádi se právě loučí poté, co spolu strávili letní tábor.
3. Muž požádal oba chlapce, aby se usmířili poté, co se spolu pohádali.
4. Muž chce projít po chodníku, ale chlapci mu v tom brání.



# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Mladíkova serenáda rozčilila otce jeho přítelkyně.
2. Mladík jde na zkoušku své hudební skupiny.
3. Mladík právě zahrál svému otci na oslavě narozenin jeho oblíbenou píseň.
4. Pouliční hudebník je našťvaný, protože za své zpívání nedostal žádné peníze.



## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2



3

1. Mladíkova serenáda rozčilila otce jeho přítelkyně.
2. Mladík jde na zkoušku své hudební skupiny.
3. Mladík právě zahrál svému otci na oslavě narozenin jeho oblíbenou píseň.
4. Pouliční hudebník je naštvaný, protože za své zpívání nedostal žádné peníze.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1



2



3

1. Mladíkova serenáda rozčilila otce jeho přítelkyně.
2. Mladík jde na zkoušku své hudební skupiny.
3. Mladík právě zahrál svému otci na oslavě narozenin jeho oblíbenou píseň.
4. Pouliční hudebník je naštvaný, protože za své zpívání nedostal žádné peníze.



1



2



3

1. Mladíkova serenáda rozčilila otce jeho přítelkyně.
2. Mladík jde na zkoušku své hudební skupiny.
3. Mladík právě zahrál svému otci na oslavě narozenin jeho oblíbenou píseň.
4. Pouliční hudebník je naštvaný, protože za své zpívání nedostal žádné peníze.





# Jak pravděpodobná vám připadá každá z nabídnutých možností?



3

1. Muž je tajný špion, který někoho sleduje oknem.
2. Muž spravuje poškozenou zeď domu.
3. Muž umývá svůj starý špinavý dům.
4. Muž si právě postavil dům a teď jej natírá.



## Změnili jste svůj názor po promítnutí nového obrázku?



2

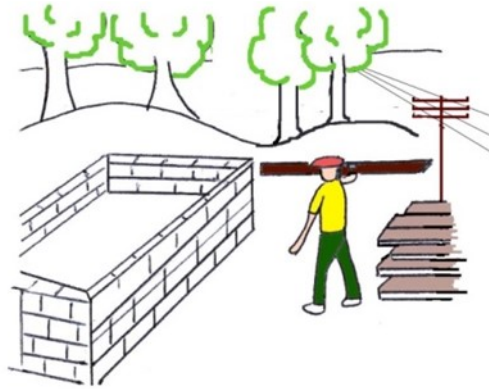


3

1. Muž je tajný špion, který někoho sleduje oknem.
2. Muž spravuje poškozenou zeď domu.
3. Muž umývá svůj starý špinavý dům.
4. Muž si právě postavil dům a teď jej natírá.



# Prosím, znovu zhodnoťte míru pravděpodobnosti!



1

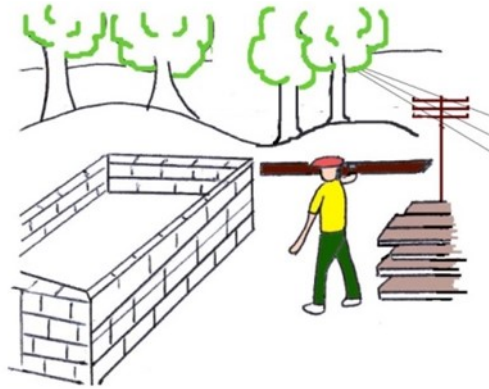


2



3

1. Muž je tajný špion, který někoho sleduje oknem.
2. Muž spravuje poškozenou zeď domu.
3. Muž umývá svůj starý špinavý dům.
4. Muž si právě postavil dům a teď jej natírá.



1



2



3

1. Muž je tajný špion, který někoho sleduje oknem.
2. Muž spravuje poškozenou zeď domu.
3. Muž umývá svůj starý špinavý dům.
4. Muž si právě postavil dům a teď jej natírá.



# Jak to uplatnit v běžném životě

## Co bychom si měli zapamatovat:

- Někdy se věci mohou vyvinout zcela neočekávaným způsobem: Příliš rychlé rozhodování může vést k chybným závěrům.



# Jak to uplatnit v běžném životě

## Co bychom si měli zapamatovat:

- Někdy se věci mohou vyvinout zcela neočekávaným způsobem: Příliš rychlé rozhodování může vést k chybným závěrům.
- Měli bychom vždycky vzít v úvahu různá možná vysvětlení/ hypotézy a podle toho svá přesvědčení pružně měnit.



# Jak to uplatnit v běžném životě

## Co bychom si měli zapamatovat:

- Někdy se věci mohou vyvinout zcela neočekávaným způsobem: Příliš rychlé rozhodování může vést k chybným závěrům.
- Měli bychom vždycky vzít v úvahu různá možná vysvětlení/ hypotézy a podle toho svá přesvědčení pružně měnit.
- K potvrzení svého závěru se snažíme získat co nejvíce informací.



## A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy mnozí lidé věří mylným přesvědčením a ignorují fakta, která svědčí proti nim. V některých případech to může mít vážné důsledky.





## A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy mnozí lidé věří mylným přesvědčením a ignorují fakta, která svědčí proti nim. V některých případech to může mít vážné důsledky.

**Příklad:** Zuzana propíchlala pneumatiky u aut svých kolegů v práci.

**Pozadí:** Zuzana byla přesvědčena, že ji všichni v práci pomlouvají a spikli se proti ní.

**ALE:** I když je pravda, že někteří spolupracovníci Zuzanu kritizovali, jiní ji naopak oceňovali a chovali se k ní pěkně. Zuzana však natolik propadla své teorii spiknutí, že všechny kolegy shrnula do jednoho pytle a přestala mezi nimi rozlišovat.



## A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy mnozí lidé věří mylným přesvědčením a ignorují fakta, která svědčí proti nim. V některých případech to může mít vážné důsledky.

**Příklad:** Zuzana propíchlala pneumatiky u aut svých kolegů v práci.

**Pozadí:** Zuzana byla přesvědčena, že ji všichni v práci pomlouvají a spikli se proti ní.

**ALE:** I když je pravda, že někteří spolupracovníci Zuzanu kritizovali, jiní ji naopak oceňovali a chovali se k ní pěkně. Zuzana však natolik propadla své teorii spiknutí, že všechny kolegy shrnula do jednoho pytle a přestala mezi nimi rozlišovat.

Je těžké zachovat si chladnou hlavu, když se člověk cítí ohrožen. Takže si dávejte pozor na svá hodnocení a raději se poradte s lidmi, kterým důvěřujete!



# Děkuji vám za pozornost!

*Pro terapeuty:*

Rozdejte prosím pracovní listy. Představte naši aplikaci COGITO (ke stažení zdarma).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

| Name Photographer/Artist<br>Name Fotograf/Künstler/ | Source/<br>Quelle | Picture Name/<br>Name des Bildes  | CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist<br>CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers | Description/Kurzbeschreibung   |
|---|-------------------|-----------------------------------|---|--|
| *madalena-pestana*<br>(Tired of rules)              | Flickr.com        | after the flowers, the fruits - I | CC  | Prune/Pflaumen   |
| ian_ransley   | Flickr.com        | Bananas                           | CC  | Bananas/Bananen  |
| mattisas  | Flickr.com        | Strawberrys                       | CC  | Strawberries/Erdbeeren   |
| adactio   | Flickr.com        | Bread                             | CC  | Bread/Brot   |
| jot.punkt   | Flickr.com        | spaghettibombe                    | CC  | Noodles/Nudeln   |
| Ayelle  | Flickr.com        | Juice bubbles                     | CC  | Orange juice/Orangensaft   |
| Benny-Kristin Fischer                               | ---               | ---                               | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie  | Various picture sequences shark, choir, laundry, robbery, rain, king, toy car, musician, construction of house, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Haikopf, Chor, Wäscherei, Überfall, Regenwetter, König, Spielzeugauto, Musiker, Hausbau, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests |
| Janne Hottenrott                                    | ---               | ---                               | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie  | Picture sequence neighbour's dog is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Nachbar's Hund, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests   |