

## Heimaverkefni og samantekt úr þætti 1.

- Eignun – Að kenna um og eigna sér heiður •

### Eignun

= að álykta um orsakir atburða (t.d. að kenna öðrum um mistök eða eigna sér heiður)

### Hvers vegna erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að þunglynt fólk [þó ekki allt!]:



- hefur tilhneigingu til að kenna sjálfu sér um mistök og neikvæða atburði
- telur velgengni frekar tengda aðstæðum eða heppni frekar en þeim sjálfum

Þetta getur ýtt undir lágt sjálfsmat!

Rannsóknir sýna að fólk sem er með ranghugmyndir [þó ekki allt!]:



- hefur tilhneigingu til að kenna öðrum um neikvæða atburði og mistök
- finnst oft eins og það hafi enga stjórn á aðstæðum og atburðum

Fyrri eignunarstíll getur sérstaklega leitt til erfiðleika í samskiptum við annað fólk!

### Dæmi um ranga eignun



A Klara er oft að detta.

Hennar trú: Frændi hennar lætur hana detta með því að senda henni rafstraum í gegnum rafskaut í höfðinu á henni.

Það sem gerðist í raun og veru: Hún er greind með alvarlegan taugasjúkdóm (MS-sjúkdóm).

Okkur yfirsést oft að einn atburður getur haft margvíslegar orsakir.

### Dæmi:

Góður vinur þinn hlustar ekki á þig.

Hvað gæti verið að hafa áhrif í þessum aðstæðum?

...ég	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ I Ég er leiðinleg/-ur</li><li>▪ Ég er að muldra</li></ul>
...aðrir	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hann er dónaleg/-ur</li><li>▪ Það er eitthvað í gangi hjá henni/honum</li></ul>
...aðstæður eða tilviljun	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Útvarpið er í gangi</li><li>▪ Vinurinn er truflaður af símanum sínum</li></ul>

Líkt og fram hefur komið, geta atburðir haft mismunandi orsakir. Í flestum tilvikum er það samspil nokkurra þátta sem hefur áhrif á útkomuna. Engu að síður vilja margir sjá aðeins eina hlið á máli (t.d. að kenna alfarið öðrum um í stað þess að sjá einnig sinn hlut).

### Algengar hugsanaskekkjur í þunglyndi

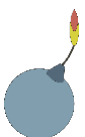
- Þegar þér finnst þú einn bera ábyrgð á neikvæðum atburðum (t.d. féllst á prófi = „ég er heimskur“).
- Á sama tíma eru jákvæðir atburðir eignaðir heppni/tilviljun, öðru fólki, eða þú gerir lítið úr þeim („hver sem er gæti gert þetta“).



**Ókostir:** Lítið sjálfstraust OG mögulega skekkt mat á atburðum.

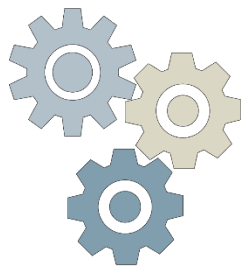
### Algengar hugsanaskekkjur hjá fólki með ranghugmyndir

Aðrir eru haldnir ábyrgir fyrir neikvæðum atburðum (t.d. féllst á prófi = „prófið var ósanngjarnt“; þú færð ekki starfið sem þú sóttir um = „þeim líkaði ekki við mig frá byrjun“). Á sama tíma eru jákvæðir atburðir einungis eignaðir þér sjálfum („ég er bestur“).



**Ókostir:** Sjálfstraustið eykst EN þetta getur verið rangt mat. Einnig getur slík sýn á heiminn farið í taugarnar á öðru fólki og leitt til ágreinings.





## Heimaverkefni og samantekt úr þætti 2. og 7.

### • Að hrapa að ályktunum I og II •

#### Af hverju erum við að þessu?



Rannsóknir sýna að fólk sem er með geðrofseinkenni [þó ekki allt!] tekur fljótfærar ákvarðanir út frá takmörkuðum upplýsingum.

Slík ávörðunartaka getur auðveldlega leitt til mistaka eða rangtúlkunar. Því ætti að taka til greina allar tiltækar upplýsingar og hugsa málið vandlega þegar taka á ákvörðun.

Fólk sem er með geðrofseinkenni [þó ekki allt!] getur haft aðra sýn á raunveruleikann. Mögulegar ályktanir eru íhugaðar sem flestir aðrir myndu líta fram hjá.

#### Dæmi um að hrapa að ályktunum



Karl segir að hann muni vera næsti konungur Þýskalands.

Bakgrunnur: Karl fékk fígúru í kindereggi sem var kóngur með kórónu.

En!: Hann er ekki konungsborinn, það er löngu búið að afnema konungsveldi í Þýskalandi og síðast en ekki síst: innihald kindereggs getur ekki verið túlkað sem sönnun fyrir einhverju.

Við myndum okkur skoðanir út frá flóknum upplýsingum úr umhverfinu. Oft drögum við ályktanir hratt og án þess að vera 100% viss.

- **Ástæður/kostir:** spara tíma, meira öryggi, lítur út fyrir að vera öruggari og hæf í augum annarra („röng ákvörðun er betri en engin ákvörðun“).



**Ókostir:** hætta á að taka ranga og jafnvel hættulega ákvörðun...  
Hinn gullni meðalvegur ætti að vera á milli þess að:

- taka fljótfrænislega ákvörðun (**áhætta:** léleg, röng eða hættuleg ákvörðun)
- vera of nákvæm/ur (**ókostir:** tímafrekt)

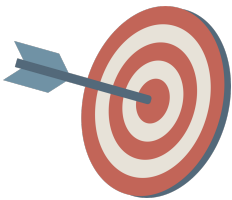
### Án þess að vera 100% viss – en lítil ástæða til að efast



- lítill fljúgandi hlutur á himni: fugl!
- reykur kemur út um glugga. Eldur? Líklega, sagt er að „aldrei sé reykur án elds“

### En:

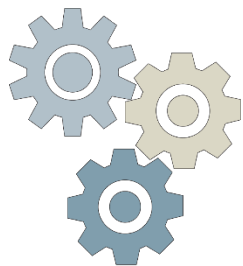
- Maður sem talar óskýrt: er hann fullur?
  - Fylgstu vandlega með honum: er hann að labba út af bar eða er áfengislykt af honum?
  - Maðurinn gæti átt erfitt með að tala eftir heilablóðfall eða er með málörðugleika.
- ⇒ ekki ætti að draga fljótfrænislega ályktun



### Lærdómur:

- Þegar ákvarðanir eru mikilvægar er betra að forðast fljótfrænar ákvarðanir og skoða fleiri sjónarmið (allur varinn er góður).
- Skoðaðu því allar upplýsingar sem þú hefur og fáðu álit annarra, sérstaklega ef ákvörðunin er mikilvæg eða getur haft afdrifaríkar afleiðingar (t.d. hefur á tilfinningunni að nágrannarnir séu á eftir þér -> ekki ráðast strax á mögulegan óvin!).
- Þegar ákvarðanir skipta minna máli, er í lagi að taka fljótfrænislega ákvörðun (t.d. þegar velja á bragðtegund af skyri, tegund af köku eða velja lottótölur).
- Það er mannlegt að gera mistök – vertu undirbúin fyrir þeim möguleika að þú hafir rangt fyrir þér.





## Heimaverkefni og samantekt úr þætti 3.

### • Að skipta um skoðun •

#### Hvers vegna erum við að þessu?



Rannsóknir sýna að fólk með geðrofseinkenni [þó ekki allt!] hefur tilhneigingu til að halda sig við ákveðnar skoðanir eða trú, jafnvel þó sterk rök liggja fyrir sem stangast á við þessa trú.

**Þetta getur leitt til félagslegra vandamála og hindrar raunsætt mat á umhverfinu.**

---

#### Dæmi um að halda fast í sínar skoðanir:

Linda sker á dekk samstarfsfélaga síns.

Bakgrunnur: Lenu upplifir áreitni.

En: Þótt sumir samstarfsmenn hefðu verið með skrýtnar athugasemdir um Lindu hafði hún einhvern veginn tengt þær allar saman og myndað samsæriskenningu. Henni yfirsást að sumir samstarfsmenn hennar komu mjög vingjarnlega fram við hana.

---

Fólk hefur tilhneigingu til þess að halda sig við sína fyrstu skoðun (t.d. vegna fordóma eða viðhorfs um að fyrstu kynni segi allt).

#### Ástæður:

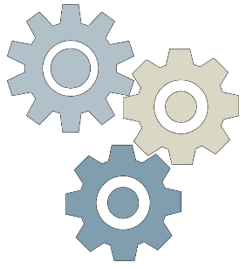
- Leti
- „staðfestingarvillan“ -> (þú sérð aðeins það sem þú vilt sjá)
- Hugsunarleysi
- einföldun á flóknum aðstæðum
- stolt

#### Vandamál:

- Röngum ályktunum (t.d. fordómum) er viðhaldið
- Rangar alhæfingar („hefur þú séð einn – hefur þú séð þá alla“),
- Viðkomandi fær ekki annað tækifæri þrátt fyrir að eiga það mögulega skilið.







## Heimaverkefni og samantekt úr þætti 4. og 6.

### • Að setja sig í spor annarra...I og II •

#### Hvers vegna erum við þessu?

Rannsóknir sýna að sumt fólk [þó ekki allt!] sem er með geðraskanir (sérstaklega geðrofseinkenni) eiga erfitt með að:

- greina og meta andlitssvipbrigði annarra (t.d. sorg, gleði).
- átta sig á tilgangi/næstu skrefum hjá öðru fólki út frá núverandi hegðun.

#### Dæmi um að setja sig í spor annarra:

Um leið og Páll opnar gluggann heima hjá sér, þá lokar nágrenni hans gluggatjöldunum sínum.

Bakgrunnur: Þetta er loka sönnunin um að nágrenni hans sé að plotta gegn honum og reyna að hrekja hann út úr húsinu.

En!: Þetta gæti hafa verið tilviljun eða að nágrenninn var ekki klæddur og vildi ekki vera séður.

#### Hvernig erfiðleikar við að átta sig á tilfinningum annarra geta leitt til rangtúlkunar í geðrofi - dæmi

Streita og að líða eins og maður sé í hættu getur leitt til brenglaðrar skynjunar um annað fólk eða aðstæður:

- Hughreystandi orð vinar er ekki trúað.
- Að túlka bros læknis sem að hann sé að hlæja af þér
- Áhyggjufullur svipur strætóbílstjóra er ranglega túlkaður sem viðvörðun (t.d. komandi árás)

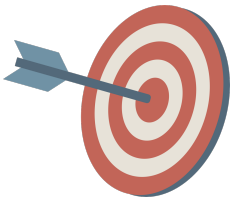
Stundum eigum við það til að mistúlka eða oftúlka líkamstjáningu annarra (t.d. klóra sér í nefinu = lygi?; krosslagðar hendur = hroki?) eða draga fljótfærnislega ályktun um hugsanir eða fyrirætlanir annarra. Oft er nauðsynlegt að kynnast einstaklingnum til þess að geta dregið réttar ályktanir. Líkamstjáning og fyrsta ályktun á aðstæðum gefa mikilvægar upplýsingar, hins vegar, ætti einstaklingur að safna saman frekari upplýsingum til þess að sjá heildarmyndina.

## Hvað hjálpar okkur við að túlka hegðun annarra?



**Dæmi:** Einstaklingur krossleggur hendurnar sínar.  
*Hvers vegna? hroki, óöryggi, getur ?*

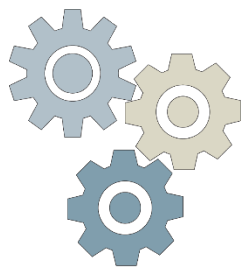
- fyrri vitneskja um manneskjuna: hefur viðkomandi tilhneigingu til þess að vera hrokafullur eða feiminn?
- umhverfi/aðstæður: ef einstaklingur krossleggur hendurnar um vetur er honum líklegast kalt.
- sjálfsskoðun: Við hvaða tilefni krossleg ég hendur? (Varúð! ekki draga strax ályktun út frá sjálfri/sjálfum þér!)
- Andlitssvipbrigði: Virkar manneskjan þreytuleg, reið eða vinaleg o.s.frv.



### Lærdómur:

- Þú ættir einungis að draga ályktun um aðra manneskju ef þú þekkir hana vel eða hefur séð hana í mismunandi aðstæðum.
- Andlitssvipbrigði og líkamstjáning geta gefið mikilvægar vísbendingar um líðan fólks en geta stundum verið villandi.
- Þegar meta á flóknar aðstæður er nauðsynlegt að skoða og meta allar tiltækar upplýsingar.
- Því fleiri upplýsingar sem þú skoðar og metur, því líklegra er að þú komist að réttri niðurstöðu.





## Heimaverkefni og samantekt

### úr þætti 5.

#### • Minni •

#### Hvers vegna erum við að þessu?

- Rannsóknir sýna að fólk með geðrofseinkenni [þó ekki allt!] er vissara en aðrir um að falskar minningar þeirra séu sannar.
- Á sama tíma er það óöruggara um sannar minningar (þ.e. hluti sem gerðust í raun og veru) heldur en aðrir.
- Þetta getur leitt til erfiðleika við að greina sannar minningar frá fölskum og hindrað heilbriggt raunsætt mat á aðstæðum.

#### Dæmi um falskar minningar:

Herbert man eftir því að hafa verið rænt af CIA leyniþjónustunni. Bakgrunnur: Herbert var lagður inn á geðsjúkrahús eftir bakslag; vegna ótta og ruglings man hann ranglega eftir því að sjúkraliðarnir væru menn frá leyniþjónustunni.

Geta okkar til þess að muna upplýsingar er takmörkuð.

**Dæmi:** Hálf tíma eftir að við heyrum sögu náum við ekki að rifja upp um það bil 40% af smáatriðum sögunnar

- Kostir: Heilinn er ekki yfirfullur af tilgangslausum upplýsingum. Oftast gleymum við upplýsingum sem skipta ekki máli... en
- Gallar: ... Mikilvægar upplýsingar eiga það líka til að gleymast (bókaðir tímar, góðar minningar, það sem við lærðum í skóla ...)

#### Hvað skerðir minni?



- truflun þegar verið er að læra (t.d. útvarp, aðrar manneskjur í herberginu, óþægilegt andrúmsloft)
- streita & álag
- óhófleg áfengisneysla!
- truflandi athafnir eftir lærdóm (t.d. horfa á sjónvarp)

## Hvernig get ég bætt minnið?

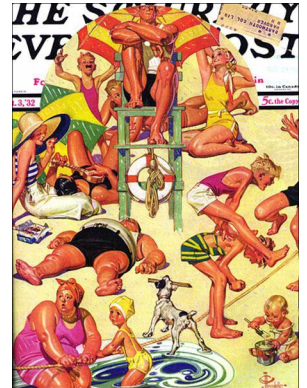


- endurtaka & fara oft yfir; SKILJA
- með minnistækni: s.s. rím, skammstafa, flokka
- tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu
- forðast að keyra sig út, taka reglulega pásur
- forðast áfengi
- Fara strax að sofa eftir að þú ert búin að læra (engar frekari truflanir)

## Varúð: Falskar minningar geta truflað aðrar minningar!!!

Dæmi: Margt fólk (u.þ.b. 60-80%) segjast muna að það hafi verið bolti eða handklæði á þessari mynd. En í raun eru þessir tveir hlutir ekki sýndir á myndinni.

Minnið blekkir!



## Það kemur fyrir að við munum hluti sem hafa í raun og veru ekki gerst!

- stað þeirra upplýsinga sem við gleymum bætir heilinn við upplýsingum frá svipuðum aðstæðum (t.d. þegar við vorum sjálf á ströndinni). Sumum hlutum er bætt við út frá "rökhugsun" (dæmi: hamar, akkeri)!
- Raunverulegar minningar eru oft mun skýrari en falskar minningar: falskar minningar eru frekar "daufar" og innihalda minna af smáatriðum.



### Lærdómur:

- Minnið getur blekkt okkur!
- Sérstaklega við mikilvægar aðstæður (rifrildi, vitnisburður sjónarvotta o.s.frv.), hafið í huga: Ef þú manst ekki greinilega eftir smáatriðum frá atburðinum:
  - Ekki vera of viss um að minningin sé rétt.
  - Leitaðu frekari upplýsinga (t.d. sjónarvottur).

### Dæmi:

Þú varst að rífast við einhvern og manst óljóst eftir því að hann/hún hafi móðgað þig. Hafðu í huga að minnið gæti verið að plata þig eða að minningin gæti verið skekkt. Gott getur verið að spyrja annað fólk sem var einnig á staðnum.

### Hvenær hefur minnið blekkt þig?

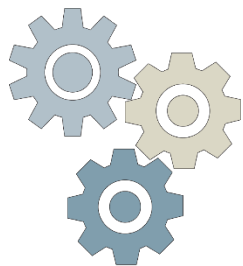
#### Dæmi 1

Ég þegar XY kallaði mig „heimska/-an“ þegar við rifumst, en allir aðrir sem voru þarna gátu ekki staðfest þetta. Kannski var ég að ímynda mér þetta vegna þess að ég var í svo miklu uppnámi.

#### Dæmi 2

Ég man eftir að hafa staðið á Effel turninum þegar ég var 3 ára. Hins vegar var ég líklegast of ung/ur til að geta munað það og væntanlega hafa foreldrar mínir sagt mér þessa sögu svo oft að ég ímynda mér núna að ég muni þetta sjálf/-ur.



## Heimaverkefni og samantekt

### úr þætti 8.

#### • Líðan •

#### Hvers vegna erum við að þessu?

Fólk með geðræn vandamál er oft með hugsanaskekkjur sem geta leitt til þunglyndis. Hægt er að breyta þessum hugsanaskekkjum með þjálfun.

Það eru vísbendingar um að erfðir hafi áhrif á þunglyndishugsanir og lágt sjálfsmat. Enn fremur geta gagnrýnir foreldrar, vanræksla og áföll ýtt undir neikvæða sjálfsmynd.



**En:** Þunglyndi er ekki óumflýjanleg örlög!

Það er hægt að breyta þunglyndishugsunum, t.d. með hugrænni atferlismeðferð.

Hins vegar, ef þessum hugsanir eru ekki endurmetnar reglulega og yfir lengri tíma mun meðferð mögulega ekki skila langtíma árangri og ekki verður varanleg breyting á neikvæðu sjálfsmyndinni og neikvæðu hugsununum.

Í eftirfarandi verkefni ertu beðin/n um að gera nokkrar æfingar. Þessar æfingar eru aðeins byrjunin og þarftu að æfa þær reglulega til að þær skili árangri.



**Ýkt alhæfing**  
(vinsamlegast skrifaðu niður eigin dæmi)

<b>Dæmi</b>	<b>Neikvætt viðhorf</b>	<b>Jákvætt viðhorf</b>
Einu sinni vissi ég ekki hvað erlent orð þýddi sem allir aðrir vissu hvað þýddi.	Ég er svo heimsk/-ur.	Ég veit aðra hluti; hinir þekkja þetta bara svona vel því þeir eru að vinna við þetta.

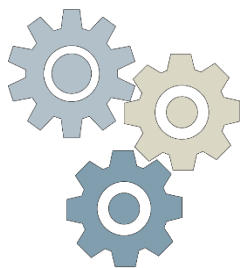


## Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit

(hjálpur einungis ef þetta er gert reglulega)



- Skrifaðu niður nokkra (allt að 5) jákvæða hluti sem gerðust yfir daginn á hverju kvöldi. Farðu svo yfir þessa hluti í huganum.
- Segðu við þig fyrir framan spegilinn „Mér líkar vel við sjálfa mig“ eða „mér líkar vel við þig“! (ath. Í fyrstu getur þér leið örlítið kjánalega þegar þú gerir þetta!).
- Taktu hrósi, skrifaðu það niður og notaðu það þér til hughreystingar þegar þér líður illa.
- Reyndu að muna eftir aðstæðum þar sem þér leið mjög vel – reyndu að muna þetta með öllum skynfærum þínum (sjá, finna, lykta...), jafnvel með hjálp mynda eða myndabanda.
- Gerðu hluti sem þér finnst virkilega skemmtilegir – helst með öðrum (t.d. að fara í bíó, fara á kaffihús).
- Hreyfðu þig (í að a.m.k. 20 mínútur á dag) – með hæfilega mikilli áreynslu – helst þolþjálfun, t.d. göngutúr eða skokka.
- Hlustaðu á uppáhalds tónlistina þína.



## Heimaverkefni og samantekt

### úr þætti 9.

#### • sjálfsmat •

#### Af hverju erum við að þessu?

Fólk með geðræn vandamál eru oft með lágt sjálfsmat.

#### Sjálfsmat: Hvað er það?



Sjálfsmat eru þær skoðanir sem við höfum á okkur sjálfum og hvaða virði við teljum okkur hafa sem manneskjur. Sjálfsmat hefur ekkert með álit annarra að gera. Lágt sjálfsmat getur ýtt undir annarskonar vanda s.s. kvíða, þunglyndiseinkenni og einmannaleika.

#### Þróun sjálfsmats

- Sjálfsmat er ekki stöðugt, heldur breytist eftir þeim aðstæðum sem maður er í.
- Það sem skiptir máli er að taka eftir styrkleikum okkar, í stað þess að einblína um of á veikleikana.

#### Fólk með lágt sjálfsmat...



- Á það til að einblína um of á veikleika sína
- Á það til að alhæfa á neikvæðan hátt um eigin getu (t.d. "ég er einskis virði").
- Gerir ekki greinamun á hegðun og manneskjunni (t.d. "ef ég er léleg í einhverju einu, þá þýðir það að ég er aumingi").

#### Fólk með gott sjálfsmat...

##### Sýnilegir eiginleikar:

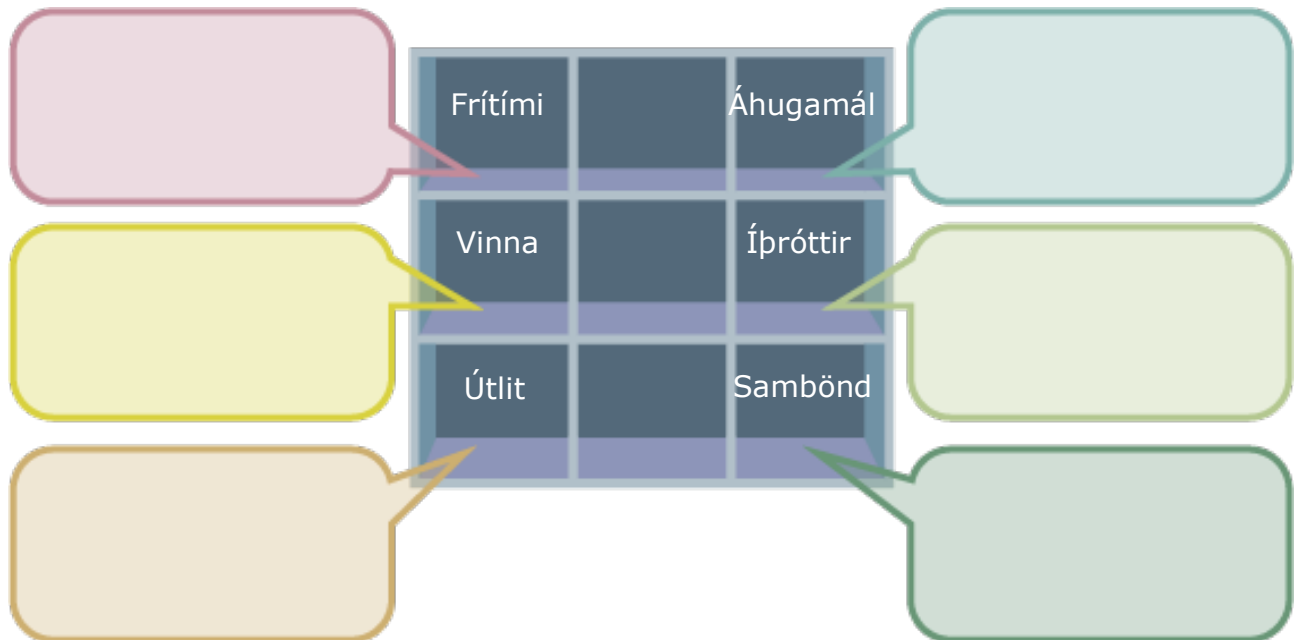


- Rödd: Skýr, góð tjáning og viðeigandi raddstyrkur
- Andlitssvipbrigði: Halda augnsambandi, geisla af sjálfstrausti
- Líkamsstaða: Bein



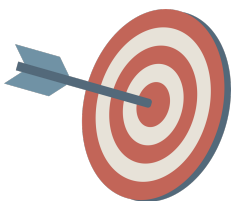
## 2. Ímyndaðu þér að líf þitt sé bókahilla með nokkrum hillum.

- Hefur þú gleymt að huga að einhverjum hillum? Skrifaðu inn í hillurnar dæmi um þá styrkleika sem þú hefur eftirfarandi sviðum.



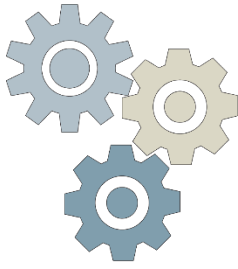
### Leiðir til að bæta sjálfsmat

- Segðu öðrum hvað þú vilt.
- Reyndu að tala hátt og skýrt.
- Myndaðu augnsamband. Ef þér finnst það erfitt, getur þú byrjað á að tala við einhvern sem þú þekkir vel og síðan æft þig á ókunnugum.
- Stattu með bakið beint: Mundu hvernig manneskja með gott sjálfsmat kemur fyrir og hvaða áhrif hún hefur á aðra.



### Lærdómur:

- Sjálfsmat vísar til þeirra skoðana sem við höfum á okkur sjálfum
- Vertu vakandi fyrir styrkleikum þínum á mismunandi sviðum í lífinu og reyndu að auka sjálfsmat þitt með því að æfa aðferðirnar hér fyrir neðan, og sem þú lærdir í síðasta tíma.
- Finndu gleymda styrkleika („týndan fjársjóð“) með því að spyrja
- vini þína og fjölskyldu eða með því að skrifa í gleði-dagbók.



## Heimaverkefni og samantekt úr þætti 10. • Fordómar •

### Af hverju erum við að þessu?

Margir þeir sem hafa fengið greiningu um geðklofa eða geðrofsröskun (en ekki allir) hafa fundið fyrir fordómum. Fyrsta skrefið í að draga úr fordómum er að átta sig á eigin neikvæðu staðalímyndum um geðrof og geðrofsraskanir og leiðréttu þær.

- Fordómar/stimplun eiga sér stað þegar dómar eru felldir um einhvern út frá neikvæðum staðalímyndum.
- Þegar fólk dæmir aðra, er það oftast vegna þess að þeir nota ekki rökhugsun og sannanir til að styðja mál sitt.
- Afleiðingar fordóma geta verið þær að hópur fólks er útilokað eða vanmetið.

### Afleiðingar þess að dæma hóp fólks eftir staðalímyndum

- Fólk tengir stundum geðrof og geðklofa við eitthvað neikvætt vegna þess að það skilur ekki hvað þetta í raun er.
- Rangar túlkanir á fólki með geðrofsraskanir í fjölmiðlum og kvikmyndum getur ýtt undir vanþekkingu og rangar ályktanir („ef þú þekkir einn, þekkirðu alla“).

Til þess að draga úr fordómum og leiðréttu misskilningi um fólk með geðrofsraskanir þarf fyrst að taka eftir þessi hjá okkur sjálfum og öðrum, og síðan leiðréttu.

### Hvað getur þú gert?

Lestu þér til og lærðu að segja rétt frá geðrofsröskunum, þar með talið upplifunum þínum.

### Hvernig á ég að tjá mig um veikindi mín?

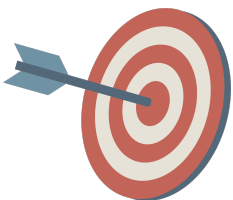
Ráðlegging: Útskýrðu einkenni þín frekar en að segja einungis frá greiningunni.



- Sérstaklega ef þú þekkir fólk ekki vel, þá er oft betra að útskýra einkenni frekar en að segja einungis hver greiningin er (t.d. geðklofi, geðrof). Greiningin er oft svo óljós og lýsir illa vandanum. Til dæmis að þá þekkja flestir tilfinninguna um að finnast einhver vera að horfa á sig, í strætó eða bara úti á götu. Ég var með svipaða tilfinningu, en hún varð bara miklu sterkari og varði frekar lengi. Síðan þá hef ég verið að læra á einkenni mín og finn sjaldan fyrir þessu lengur.
- Til þess að geta útskýrt einkenni þín fyrir öðrum þarftu að verða sérfræðingur í þeim og dýpka skilning þinn á þeim.

Skrifaðu niður nokkrar leiðir til að útskýra einkenni þín fyrir öðrum.

Einkenni:	Útskýring
Ofskynjanir	
Ranghugmyndir	
Óljós einkenni eins og þunglyndi, hugsanatrufun eða athyglisbrestur	



### Lærdómur:

Til að draga úr fordómum er mikilvægt að útskýra einkenni á upplýstan hátt fyrir öðrum.

- Geðraskanir eru algengar.
- Þér ber ekki skylda til að deila smáatriðum um einkenni þín með öðrum ef þér finnst það óþægilegt.
- Það getur verið hjálplegt að deila þinni reynslu með þeim sem þú treystir, bæði til að fá stuðning og aðstoð við að koma í veg fyrir bakslög.
- Sumir hafa ranga mynd af því hvað geðrof er og þurfa því jafnvel enn ítarlegri útskýringu á geðrofseinkennum.