|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 pokazują, iż wiele osób z psychozą ma wysokie przekonanie do wspomnień, które później okazują się fałszywe.

Jednocześnie wiele osób doświadczających psychozą 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?** |