|  |  |
| --- | --- |
|  | **Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji** |

**Ćwiczenie 5.6. Informacje na temat modułu 5**

Wiele osób (ale nie wszystkie!) z doświadczeniem psychozy mają tendencję do przeskoku do konkluzji i tworzenia skrajnych opinii i przekonań bez wystarczającej ilości informacji.

**Pochopne decyzje** często prowadzą do błędów i jedynie “część prawdy” jest dostrzegana.

Przed podjęciem ważnych decyzji staraj się rozważać wiele możliwych informacji i wymień swoje oponie z ludźmi, którym ufasz. Staraj się przemyśleć alternatywne wyjaśnienia. Pamiętaj: *Każdy czasem się myli!*

Użyj *żółtej karty,* kiedy czujesz się obrażany czy prześladowany, aby rozważyć alternatywne wyjaśnienia.

**Unikanie =** Aktywne unikanie sytuacji, ludzi lub miejsc, które postrzegane są jako zagrażające (np. transport publiczny).

**Zachowania zabezpieczające =** Działania podejmowanie w celu uniknięcia wydarzeń, których się obawiamy (np. noszenie talizmanów; noszenie okularów przeciwsłonecznych, aby nie zostać zauważonym itp.)

Unikanie i zachowania zabezpieczające redukują lęk, ale tylko w *krótkiej perspektywie. W dłuższym czasie* sprawiają, iż lęk trwa dłużej i może być silniejszy!

|  |
| --- |
| **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?** |
| **Co jest dla mnie nadal nie jasne? Co chciałbym/łabym poruszyć na następnej sesji?** |