

# ΣΚΕΨΕΙΣ

Κάποιες φορές, λόγω της ψύχωσης μπορεί οι σκέψεις σας να μην είναι ρεαλιστικές και αυτό να σας δημιουργεί έντονη ανησυχία ή προβλήματα στην καθημερινότητά σας. Για να ελέγξετε την εγκυρότητα των σκέψεών σας, μπορείτε χρησιμοποιήσετε το ακόλουθο φυλλάδιο με τις διευκρινιστικές ερωτήσεις. Συμπληρώστε τη δεξιά στήλη, απαντώντας στις ερωτήσεις που βρίσκονται στην αριστερή στήλη, όπως στα δύο πρώτα παραδείγματα.

**Το γεγονός / Η κατάσταση**

*π.χ. Βλέπω ειδήσεις στην τηλεόραση*

**Η σκέψη μου**

*π.χ. Ο κεντρικός παρουσιαστής αναφέρεται σε μένα*

**Αν αυτή η σκέψη είναι αληθής, τι άλλο πρέπει να είναι επίσης αληθές;**

**Πώς αντιμετωπίζουν οι άλλοι αυτήν την σκέψη;**

**Αυτή η σκέψη είναι βοηθητική;**

**Αυτή η σκέψη μου δημιουργεί προβλήματα;**

**Θα μπορούσε αυτή η σκέψη να μην είναι αληθής, αλλά να οφείλεται στην ασθένεια;**

**Μπορεί αυτή η σκέψη να αντικατασταθεί με μία άλλη, περισσότερο ρεαλιστική;**