

Innhold

Kapittel 1	
Hva er en psykose?	9
Hva er en psykose?	11
Er diagnosen viktig?	13
Kapittel 2	
Er det jeg opplever unormalt?	15
Hvor vanlige er psykiatriske diagnoser som schizofreni?	15
Hvor vanlig er det å høre stemmer?	16
Hvor kommer stemmene fra?	17
Hvorfor blir noen mennesker engstelige av stemmene sine?	19
Hvor vanlig er det å føle seg paranoid?	19
Hvor vanlig er det å ha andre uvanlige antagelser?	20
Hvor kommer vrangforestillingene (delusional beliefs) fra?	20
Hvorfor blir noen mennesker engstelige av sine uvanlige antagelser?	21
Er mine erfaringer unormale?	22
Bør jeg søke hjelp?	23
Kapittel 3	
Kommer jeg alltid til å ha det slik?	24
Kapittel 4	
Hva skjer med meg?	27
Å dele opp problemer slik at de blir forståelige: veien om kognitiv terapi.	29
Calvins erfaringer	31
Hvordan føler jeg meg?	33
Hvilken rolle spiller tenkemåten?	35

Tanker (eller hvordan vi tolker hendelser)	36
Hvordan gjenkjenner vi automatiske tanker?	37
Adferd	38
Kapittel 5	
Evaluering av egne tanker	44
Vurdering av bekymringer som har sin bakgrunn i tidligere hendelser	44
Bekymring for stemmer	47
Analyse av stemmeinnholdet	49
Analyse av angsten for det stemmene ber deg gjøre	50
Virkninger på følelsene	51
Ditt eget alternative eller balanserte perspektiv – fremgangsmåte.	53
Calvins alternative, balanserte perspektiv	54
Kapittel 6	
Etterprøving av tankene gjennom adferdsendring	61
Hva ønsker du å finne ut?	62
Eksperimenter.	64
Adferdseksperimenter	65
Kapittel 7	
Nyttige og unyttige mestringsstrategier	69
Psykosemestring	72
Mestring av stigma knyttet til psykiske lidelser	72
Mestring av hverdagslivet	73
Andre mestringsstrategier	73
Kapittel 8	
Om å ha det godt med seg selv	77
Hvordan opprettholdes antagelser?	78
Identifisering av grunnleggende antagelser	79
Vurdere grunnleggende antagelser (core beliefs)	82
Arbeidsskjema for grunnleggende antagelser	83
Kapittel 9	
Om å holde seg frisk	86
Praktisk anvendelse	88
Tilbakefallssignatur.	90

Formulering	94
Caths formulering.	94
Din egen formulering.	95
Kapittel 10	
Om medisinbruk	97
Litt historikk	99
Noen fakta om antipsykotika	104
Noen myter om antipsykotisk behandling	108
Om å kjenne til medikamenters virkninger: informasjonsinnhenting.	110
Slik kan du finne ut om medikamentene dine hjelper deg. . .	111
Opprettholdelse av den medikamentelle behandlingen	113
Avslutning av medikamentell behandling.	115
Kapittel 11	
Frisk igjen?	117
Calvins bedringsforløp	117
Caths bedringsforløp	118
Ditt bedringsforløp.	119
Kapittel 12	
Hvem kan hjelpe?	125
Litteratur	133
Vedlegg	136