



# Harjoitus: Omat uskomukset psykoosista

## Psykoosin omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Kun tarkistat uskomuksesi psykoosista, opit päästämään irti haitallisista ja negatiivisista uskomuksista.

### Ohje:

Kirjoita uskomus paperille.

Tämän jälkeen lisää uskomuksen eteen sopiva päälause ("Minä pelkään, että / Joskus ajattelen, että / Olin huolissani, että...")

Kirjaa ylös kuhunkin näkökulmaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja toimintoja.

### Esimerkki:

Uskomus: Psykoosi pilaa elämäni -> Kokemus: Joskus ajattelen, että psykoosi pilaa elämäni.

---

## Kirjoita ensin uskomuksesi:

## Minä pelkään, että....

## Joskus ajattelen, että...



Olen huolissani, että...