

Wzór dzienniczka dla osoby słyszającej głosy z uwzględnieniem strategii radzenia sobie

Sytuacja	Czy słyszałeś głosy?	Co głosy mówiły?	Głośność 1–10	Jak się czułeś?	Co zrobiłeś?
Opisz czynności w ciągu dnia, staraj się również robić coś innego.	Tak lub nie.	Opisz główne tematy poruszane przez głosy.	1 – szept; 10 – maksymalna	Smutny? Zły? Przestraszony? Itd.	Czy zastosowałeś strategię radzenia sobie? Czy myślałeś o czymś pozytywnie?

cować strategię radzenia sobie, upewnić się, że inni ich nie słyszą oraz znaleźć wytłumaczenie ich obecności.

Zapisy w dzienniczku pozwalają prześledzić uczucia towarzyszące głosom. U danej osoby głosy na ogół wywołują ten sam rodzaj uczuć. Niektórzy są poirytowani naruszeniem prywatności, krytycznymi komentarzami i słyszanyymi poleceniami. Przypomina to uczucia powstające w następstwie niesprawiedliwego traktowania przez kogoś. Tak silna emocja, jaką jest złość, zwykle nasila natężenie głosów, które stają się jeszcze bardziej dokuczliwe. Osoby reagujące gniewem na głosy powinny przepracować swoje uczucia, by w razie ponownego ich wystąpienia potrafiły zachować spokój i nie odczuwać skrępowania. Niektórzy czują zawstydzenie. Powinni przeprowadzić próbę i przekonać się, że głosów nikt nie słyszy. Po czym, ilekroć jest to konieczne, powinni sobie przypominać o tym fakcie.

Jak się czuję, słysząc głosy?

To bardzo ważne pytanie. U osób spokojnych, odprężonych, mających poczucie kontroli nad swoim postępowaniem głosy z reguły są mniej dokuczliwe, łagodniejsze.