Pracovní list 11.5. Informace o terapeutické lekci 11

Duševní nemoci (jako je psychóza a deprese) se vyskytují v populaci častěji, než si lidé myslí. Existují ovšem předsudky vůči těmto nemocem a lidem, kteří jimi trpí.

Staňte se odborníkem na svou vlastní nemoc! Opravujte předsudky a mylná přesvědčení druhých, pokud to chcete dělat a máte dojem, že to pomáhá.

Stres a napětí mohou duševní nemoc zhoršovat. Dopřejte si proto dostatek odpočinku a uvolnění, abyste stres zmírnili.

Abyste předešli možnému relapsu potíží, naučte se všímat si svých osobních časných varovných příznaků, abyste mohli včas učinit potřebná opatření.

- ➔ **Použijte žlutou kartičku, když se cítíte ohroženi nebo uraženi.**
- ➔ **Použijte červenou kartičku, když se váš stav začne zhoršovat. Měli byste si napsat telefonní čísla důležitých osob (např. přátel, lékaře, terapeuta, zdravotnického zařízení), byste jim mohli zavolat v případě krize.**

Které části terapeutické lekce Život as psychózou a jak předejít relapsu mi připadají zvláště užitečné/praktické?
Kdy a v jaké konkrétní situaci chci v průběhu příštího týdne uplatnit/procvičit si to, co jsem se naučil/a?
Co mi stále není jasné? Na co bych se chtěl/a zeptat v příštím sezení?