



## Terapeutická lekce 11: Život s psychózou a jak předejít relapsu

### Pracovní list 11.4. Krizový plán

#### Co bych měl udělat, když si všimnu varovných příznaků relapsu?

Příznaky	Co mohu udělat:
<b>Časné varovné příznaky:</b> např.: nervozita, neschopnost se soustředit a přimět se k práci, častější hádky s druhými lidmi	např.: Více o sebe pečovat, zmírnit stres, zeptat se lidí, kterým věřím, zda si u mě všimli nějaké změny
<b>Bezprostřední varovné příznaky:</b> např.: narušený spánek, pocit, že se mi druzí vysmívají nebo mě pomlouvají	např.: Pročíst si materiály z Metakognitivní terapie (včetně žluté kartičky) a zvážit, zda existují i jiná možná vysvětlení mých domněnek.
<b>První psychotické příznaky</b> Např.: Slyším hlasy, které mě urážejí nebo otravují.	Např. Zavolat svému terapeutovi a domluvit si s ním setkání.
<b>Vážné psychotické příznaky:</b> Např. Pocit, že jsem sledován a mám v bytě kamery.	Např. Obrátit se na důvěryhodnou osobu, která má s touto situací zkušenosti a dokáže zajistit, abych byl přijat k léčbě na psychiatrii.