



### کاربرگ ۳-۱۱ نشانه های هشدار دهنده اولیه

**چک لیست ۲-۱۱ آ:** کدامیک از نشانه ها احتمالا می توانند علامتی از عود یک دوره از اختلال روانپزشی باشند؟ (چک لیست برگرفته شده از برنت ۲۰۰۹)

○ دیگران فکر می کنند نظرات من و/یا رفتارهایم عجیب و غریبند.	○ ترجیح می دهم به حریم خصوصی خودم در خانه پناه ببرم به جای اینکه در جمع کاری انجام دهم.
○ اغلب رشته افکارم را از دست می دهم.	○ من ساکت تر شده ام.
○ چندین مرتبه است که احساس می کنم، تحت نظر قرار دارم.	○ نسبتاً ترسو شده ام و در میان مردم احساس ناامنی می کنم.
○ محیط اطرافم گاهی اوقات غیرعادی و عجیب به نظر می رسد (مثلاً جذاب، هیجان انگیز یا ترسناک)	○ من با تشخیص حالت های چهره دیگران و استنباط اینکه دیگران چه فکری می کنند، مشکل دارم.
○ در محیط اطرافم، صداها، رنگ ها و بوها را به شیوه ای شدیداً غیر معمول درک می کنم	○ طی چندین هفته خلقم پایین، غمگین، یا مایوس است.
○ گاهی اوقات به نظرم می رسد که انگار اشیا یا اشخاص، ظاهرشان را تغییر می دهند (مثلاً فرم یا اندازه)	○ خوابم خیلی بدتر از حالت عادی است و بسیار بیشتر یا کمتر از حالت عادی غذا می خورم (مثلاً تغییرات اشتها)
○ نهایتاً به دفعات تصور کرده ام که دیگران سعی می کنند من را مسخره کنند، فریبم دهند یا از من سو استفاده کنند.	○ توانایی های حرکتی، فکری، و زبانی من به طرز قابل توجهی کاهش نشان می دهند.
○ بارها این تصور را داشته ام که رویدادهای مشخص در زندگی روزمره (مثل اخبار تلویزیون) مرا نشانه گرفته اند یا فقط مقصودشان من هستم.	○ پشتکار و انگیزه من در مدرسه، دوران تحصیل، در محل کار، یا در طول فعالیت هایم در اوقات فراغت به شدت کاهش یافته است.
○ من چیزهایی می بینم، می شنوم، و طعم هایی را می چشم و بوهایی را حس می کنم که دیگران متوجه آنها نمی شوند.	○ من نسبت به آنچه که قبلاً عادت داشتم، کمتر به نیازهایم، از قبیل سلامتی، تغذیه، بهداشت فردی، لباس پوشیدن، یا مرتب کردن خانه ام توجه می کنم.
○ من احساس می کنم که باید مأموریت ویژه ای را به انجام برسانم.	○ اغلب احساس عصبانیت، اضطراب یا تنش می کنم.
○ اغلب در تمایز گذاشتن بین تصوراتم و اتفاقات واقعی، دچار مشکل می شوم.	○ در حال حاضر وارد جدال و بحث های بیشتری با دوستانم، بستگانم، و سایر افراد، نسبت به آنچه قبلاً عادت داشتم، می شوم.
○ من پر از انرژی ام و این احساس تا چند ساعت بعد از خواب هم باقی می ماند.	○ من به سرعت راجع به همه چیز نظر می دهم و هیچ کس نمی تواند مرا منصرف کند.
○ گاهی افکارم ناگهان بریده یا مختل می شوند.	○ افکارم گاهی در سرم در هم و بره می شوند.
○	○ اخیراً دیگران به من می گویند که من تغییر کرده ام.
○	○