



کاربرگ ۱۱-۴ برنامه اضطرابی

چنانچه متوجه نشانه های هشدار دهنده مربوط به عود بیماری شدم، چه کاری باید انجام بدهم؟

چه کاری انجام می دهم:	نشانه ها
مثال: توجه بیشتر به خودم، کاهش دادن استرس، پرسش از افراد مورد اعتماد راجع به اینکه آیا آنها متوجه تغییری در من شده اند	نشانه های هشدار دهنده اولیه: مثال: عصبانیت، عدم توانایی انجام کار، بیش از اندازه با دیگران بحث و مجادله کردن
مثال: خواندن جزوه درمان فراشناختی (از جمله کارت زرد) و توجه به اینکه آیا تبیین های جایگزینی برای پیش فرض هایم وجود دارد	نشانه های هشدار دهنده دیررس: مثال: مشکلات خواب، احساس اینکه دیگران راجع به من حرف می زنند یا به من می خندند
مثال: تماس با درمانگر و هماهنگ کردن یک قرار ملاقات با او	اولین نشانه روانپزشی: مثال: شنیدن صداها یا توهین آمیز یا آزار و اذیت
مثال: مراجعه به یک فردی که با این موقعیت آشنایی دارد و می تواند اطمینان دهد که مرا به یک بیمارستان معرفی کند.	نشانه های جدی روانپزشی: مثال: احساس مورد آزار و اذیت قرار گرفتن