



Meðferðarþáttur 11: Að lifa með geðrofseinkennum og fyrirbyggja bakslag

Vinnublað 11.5. Upplýsingar um meðferðarþátt 11

Geðrænn vandi (s.s. geðrof, þunglyndi) er mun algengari en margir telja. Samt sem áður eru sumir enn með fordóma fyrir fólki sem glímir við geðraskanir.

Vertu sérfræðingur í eigin einkennum! Leiðréttu fólk þegar það fer að tala um staðalímyndir eða fer með rangt mál ef þú telur að það geti hjálpað því að skilja geðrof betur.

Streita og spennan getur ýtt undir geðrænan vanda. Passaðu upp á að ná slökun til að draga úr streitu.

- Notaðu gula spjaldið þegar þú móðgast eða líður eins og þér sé ógnað.
- Notaðu rauða spjaldið ef ástand þitt versnar. Þú ættir að skrifa niður símanúmer þeirra sem þú vilt geta náð í í neyð (t.d. fjölskyldumeðlimur, vinur, meðferðaraðili).

Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt úr meðferðarþætti 11?

Hvenær og í hvaða aðstæðum í næstu viku vil ég nota/æfa það sem ég lærði?

Hvað er enn óljóst? Hvað vill ég spyrja um í næsta tíma?