



## Meðferðarþáttur 11: Að lifa með geðrofseinkennum og fyrirbyggja bakslag

### 11.3b. Fyrstu viðvörunareinkenni

Geðrof kemur sjaldnast fyrirvaralaust, heldur getur haft langan aðdraganda. Skrifaðu þau viðvörunareinkenni sem þú kannaðist við í tékklistanum í viðeigandi dálka hér að neðan. Það gæti hjálpa þér að átta þig á aðdraganda geðrofs (Behrendt, 2009).

<b>Fyrstu viðvörunareinkenni</b> (ca. 4 vikum áður) <i>t.d. mikil tortryggni, jafnvel gagnvart góðum vinum</i>	<b>Seinni viðvörunareinkenni, fyrstu geðrofs einkenni</b> (ca. 1 viku áður) <i>t.d. mjög upptekinn af samsæriskenningum</i>

Fyrstu viðvörunareinkenni (sjá tékklista) geta verið óljós. Þau geta verið merki um byrjandi geðrof en þurfa þó ekki að vera það. Það þarf að taka þessi einkenni alvarlega ef nokkur einkenni eru til staðar á sama tíma og ef þau eru svipuð þeim einkennum sem voru til staðar í fyrri geðrofum.