



Meðferðarþáttur 11: Að lifa með geðrofseinkennum og fyrirbyggja bakslag

Vinnublað 11.1. Að tala um geðrofseinkenni – kostir og gallar

Í hvaða aðstæðum væri gagnlegt að segja frá geðrofseinkennum?

Í hvaða aðstæðum væri óhjálflegt að segja frá geðrofseinkennum?

Hugsaðu um ákveðnar aðstæður/manneskju sem hefur nýlega fengið þig til að velta því fyrir þér hvort/hvernig þú ættir að segja frá þínum geðrofseinkennum: _____

Kostir (Hvað væri hjálplegt við að segja manneskjunni frá einkennum?):

Gallar (Hvað væri óhjálflegt við að segja manneskjunni frá einkennum?):

Ef þú ákveður að tala um þetta, hvað myndir þú vilja hafa í huga og koma á framfæri í samtalinu?