



Meðferðarþáttur 11: Að lifa með geðrofseinkennum og fyrirbyggja bakslag

Vinnublað 11.4. Krísuplan

Hvað ætti ég að gera ef ég verð var við fyrstu einkenni geðrofs?

Einkenni	Hvernig bregst ég við:
Fyrstu viðvörðunareinkenni: t.d. taugaóstyrk/-ur, erfitt með að mæta í vinnu, lendir í rifrildum/ágreiningi oftar en áður	t.d. fylgjast með hugsun, hegðun og líðan minni, minnka streituvalda, spyrja fólk sem ég treysti hvort það sjái einhverjar breytingar á mér
Síðari viðvörðunareinkenni: t.d. svefntruflanir, tilfinning um að aðrir séu að tala um mig eða hlæja að mér	t.d. lesa í gegnum HI handbókina (vinnublað og gula spjaldið) og íhuga hvort að það geti verið aðrar útskýringar á þeim ályktunum sem ég dreg
Fyrstu einkenni geðrofs: t.d. heyra móðgandi og ásækjandi raddir	t.d. hringja í meðferðaraðila og bóka tíma
Alvarleg einkenni geðrofs: t.d. viss um að ég sé ofsótt/-ur	t.d. leita til einhvers sem ég treysti og þekkir til aðstæðna minna og getur komið mér í viðeigandi úrræði (t.d. innlögn).