



## Modulo 11: Vivere con la psicosi e prevenzione delle ricadute

### Scheda di lavoro 11.5. Informazioni riguardo il modulo 11

I disturbi mentali (come la psicosi e la depressione) sono molto più comuni di quel che si pensa. Nondimeno ci sono dei pregiudizi sui disturbi e sulle persone affette.

Diventa un esperto del tuo disturbo! Correggi gli stereotipi e le false informazioni se senti che ti può aiutare.

Lo stress e le tensioni possono contribuire allo sviluppo dei disturbi mentali. Assicurati di aver abbastanza tempo per rilassarti e ridurre lo stress.

In modo da prevenire una ricaduta, può esserti di aiuto riconoscere i sintomi iniziali per poter intervenire in tempo.

- ➔ **Usi il cartellino giallo quando si senti minacciato.**
- ➔ **Usi il cartellino rosso se la tua condizione sta peggiorando. Memorizzi sul telefono i numeri delle persone importanti (ad es. amici, medico, terapeuta, clinica) così che possa chiamarli in caso di una crisi.**

*Quali aspetti del modulo “Vivere con la psicosi e prevenirne la ricaduta” trovo particolarmente utile?*

*Quando e in quale specifica situazione futura potrei applicare ciò che ho appreso?*

*Cosa non mi è chiaro? Cosa voglio chiedere durante la prossima sessione?*