



Scheda di lavoro 11.4. Piano di emergenza

Cosa faccio quando noto dei segnali d'allerta della psicosi?

Sintomi	Cosa faccio:
Sintomi iniziali: Ad es.: nervosismo, non essere in grado di andare al lavoro, litigare con altri sempre più spesso.	Ad es.: mi occupo meglio di me stesso, cerco di ridurre lo stress. Chiedo alle persone di fiducia se notano dei cambiamenti in me.
Sintomi tardivi: ad es. disturbi del sonno, la sensazione che altri stiano ridendo o parlando di qualcuno.	ad esempio: rileggo il materiale la Terapia Metacognitiva(es. la scheda gialla) e penso alle possibili spiegazioni alternative sulle mie assunzioni.
Primi sintomi psicotici: ad es. sentire voci offensive.	ad esempio: chiamo il mio terapeuta e chiedo un appuntamento.
Gravi sintomi psicotici: ad es. sentirsi perseguitati	ad esempio: mi rivolgo ad una persona di fiducia che è informata sulla mia condizione e fa in modo che io venga ricoverato in ospedale.