

**درمان، بخش ۱۱: زندگی بیماران روانپریش و پیشگیری از عود بیماری**

# کاربرگ ۴-۱۱ برنامه اضطراری

# چنانچه متوجه نشانه های هشدار دهنده مربوط به عود بیماری شدم، چه کاری باید انجام بدهم؟

|  |  |
| --- | --- |
| نشانه ها | چه کاری انجام می دهم: |
| نشانه های هشدار دهنده اولیه:  **مثال: عصبانیت، عدم توانایی انجام کار، بیش از اندازه با دیگران بحث و مجادله کردن** | مثال: توجه بیشتر به خودم، کاهش دادن استرس، پرسش از افراد مورد اعتماد راجع به اینکه آیا آنها متوجه تغییراتی در من شده اند |
| نشانه های هشدار دهنده دیررس:  **مثلا: مشکلات خواب، احساس اینکه دیگران راجع به من حرف می زنند یا به من می خندند** | مثال: خواندن جزوه درمان فراشناختی (از جمله کارت زرد) و توجه به اینکه آیا تبیین های جایگزینی برای پیش فرض هایم وجود دارد |
| اولین نشانه روانپریشی:  **مثال: شنیدن صداهای توهین آمیز یا آزار و اذیت** | مثلا: تماس با درمانگرم و هماهنگ کردن یک قرار ملاقات با او |
| نشانه های جدی روانپریشی:  **مثال: احساس مورد آزار و اذیت قرار گرفتن** | مثلا: مراجعه به یک فردی که با این موقعیت آشنایی دارد و می تواند اطمینان دهد که مرا به یک بیمارستان معرفی کند. |