



Θεραπευτική ενότητα 11: Ζώντας με την ψύχωση και πρόληψη υποτροπής

Φύλλο εργασίας 11.5. Πληροφορίες σχετικές με την θεραπευτική ενότητα 11

Τα ψυχικά νοσήματα (όπως η ψύχωση και η κατάθλιψη) είναι περισσότερο συχνά στο γενικό πληθυσμό από ότι οι άνθρωποι νομίζουν. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν προκαταλήψεις σχετικές με αυτές τις αρρώστιες και τα άτομα που έχουν προσβληθεί από αυτές.

Γίνετε ειδικός στη δική σας διαταραχή! Διορθώστε στερεότυπα και εσφαλμένες πεποιθήσεις εάν επιθυμείτε και θέλετε να αισθανθείτε ότι βοηθάτε

Το άγχος και η πίεση μπορούν να προάγουν τις ψυχικές διαταραχές. Φροντίστε να χαλαρώσετε ώστε να μειώσετε το άγχος.

Προκειμένου να προλάβετε μια πιθανή υποτροπή, βοηθά να αναγνωρίσετε τα ατομικά πρώιμα προειδοποιητικά συμπτώματα ώστε να δράσετε έγκαιρα.

- ➔ Χρησιμοποιείτε την κίτρινη κάρτα όταν αισθανθείτε ότι σας προσβάλλουν ή σας απειλούν.
- ➔ Χρησιμοποιείτε την κόκκινη κάρτα αν η κατάστασή σας επιδεινωθεί. Πρέπει να γράψετε σε αυτήν τους αριθμούς τηλεφώνου σημαντικών ανθρώπων (π.χ. φίλων, γιατρού, άλλου θεραπευτή, κλινικής) ώστε να μπορείτε να τους καλέσετε σε περίπτωση κρίσης.

Ποιες πλευρές της θεραπευτικής ενότητας βρίσκω ιδιαίτερα χρήσιμες/βοηθητικές;

Πότε και σε ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις θα ήθελα να εφαρμόσω/εξασκήσω αυτά που έμαθα;

Τι παρέμεινε αδιευκρίνιστο; Τι θα ήθελα να ρωτήσω στην επόμενη συνεδρία;