



Φύλλο εργασίας 11.4. Σχέδιο Κινδύνου

Τι πρέπει να κάνω αν παρατηρήσω προειδοποιητικά σημάδια ψύχωσης;

Συμπτώματα	Τι να κάνω:
Πρώιμα προειδοποιητικά συμπτώματα: π.χ. νευρικότητα, αδυναμία να πάει κάποιος στη δουλειά, συχνότερη εμπλοκή σε διαμάχες με τους άλλους	π.χ. Να φροντίζω τον εαυτό μου καλύτερα, να προσπαθήσω να μειώσω το άγχος μου και να κάνω ασκήσεις χαλάρωσης. Να ρωτήσω ανθρώπους που εμπιστεύομαι αν έχουν προσέξει κάποια αλλαγή.
Όψιμα προειδοποιητικά σημάδια: π.χ. διαταραχές ύπνου, η αίσθηση ότι οι άλλοι γελάνε με μένα ή μιλάνε για μένα	π.χ. Να ξαναδιαβάσω το υλικό από τη Μεταγνωστική Θεραπεία (π.χ. την κίτρινη κάρτα) και να σκεφτώ πιθανές εναλλακτικές εξηγήσεις των απόψεών μου.
Πρώτα ψυχωτικά συμπτώματα: π.χ. προσβλητικές φωνές	π.χ. Να τηλεφωνήσω στο θεραπευτή μου και να προγραμματίσω ένα ραντεβού.
Σοβαρά ψυχωτικά συμπτώματα: π.χ. αίσθηση ότι καταδιώκομαι	π.χ. Να στραφώ σε ένα άτομο που εμπιστεύομαι και γνωρίζει την κατάστασή μου και ο οποίος μπορεί να εξασφαλίσει ότι θα εισαχθώ σε ένα νοσοκομείο.