



### **Φύλλο εργασίας 11.3α. Πρώιμα προειδοποιητικά συμπτώματα**

**11.3α Λίστα:** Ποια συμπτώματα θα μπορούσαν να σηματοδοτούν την επανεμφάνιση ενός ψυχωτικού επεισοδίου; (λίστα προσαρμοσμένη από Behrendt, 2009)

<ul style="list-style-type: none"><li>ο Προτιμώ να αποσύρομαι στην ησυχία του σπιτιού μου αντί να κάνω κάτι με άλλους.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Άλλοι άνθρωποι θεωρούν ότι οι ιδέες και/ή οι συμπεριφορές μου είναι παράξενες και ασυνήθεις.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Έχω γίνει πιο ήσυχος.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Συχνά χάνω τον ειρμό των σκέψεών μου.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Έχω γίνει μάλλον άτολμος και ανασφαλής με τους άλλους ανθρώπους.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Υπάρχουν φορές που νομίζω ότι παρακολουθούμαι.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Έχω δυσκολίες στο να ερμηνεύσω τις εκφράσεις προσώπου των άλλων ανθρώπων και να συμπεράνω τι σκέφτονται οι άλλοι.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Το συνηθισμένο περιβάλλον μου μοιάζει μερικές φορές μη πραγματικό ή παράξενο σε μένα (π.χ. ιδιαίτερα εντυπωσιακό, συναρπαστικό ή απειλητικό).</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Η διάθεσή μου υπήρξε χαμηλή, λυπημένη ή απελπισμένη για βδομάδες.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Αντιλαμβάνομαι τους ήχους, τα χρώματα και τις οσμές στο περιβάλλον μου με ένα ασυνήθιστο έντονο τρόπο.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Ο ύπνος μου είναι χειρότερος από ότι συνήθως και τρώω πολύ περισσότερο ή λιγότερο από ότι συνήθως (αλλαγή στην όρεξη).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Μερικές φορές μου φαίνεται σαν τα πράγματα ή οι άνθρωποι να έχουν αλλάξει εξωτερική εμφάνιση (π.χ. σε σχήμα ή μέγεθος)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Οι κινήσεις, σκέψεις και οι ικανότητές μου στο λόγο έχουν αισθητά επιβραδυνθεί.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Τώρα τελευταία, έχω την αυξανόμενη εντύπωση ότι οι άλλοι θέλουν να με γελάσουν, εξαπατήσουν ή να με εκμεταλλευτούν.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Η αντοχή και το κίνητρό μου στο σχολείο, κατά τη διάρκεια των σπουδών, στην εργασία ή κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου μου έχουν εντυπωσιακά μειωθεί.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Έχω την αυξανόμενη εντύπωση ότι συγκεκριμένα γεγονότα στην καθημερινή μου δουλειά (π.χ. υπαινιγμοί ή μηνύματα από το περιβάλλον μου) με στοχοποιούν προσωπικά ή αναφέρονται μόνο σε μένα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Φροντίζω λιγότερο για τις προσωπικές μου ανάγκες από ότι συνήθιζα, όπως την υγεία, τη διατροφή, την προσωπική υγιεινή, τα ρούχα ή την τάξη γύρω από το σπίτι μου.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Μερικές φορές βλέπω, ακούω, γεύομαι πράγματα που οι άλλοι δεν αντιλαμβάνονται.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Είμαι συχνά νευρικός, αγχωμένος ή σε ένταση.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Αισθάνομαι σαν να έχω να εκπληρώσω μια ξεχωριστή αποστολή.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Μπλέκω τώρα σε περισσότερους καυγάδες και διαφωνίες με φίλους, συγγενείς και άλλους ανθρώπους από ότι συνήθιζα.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Συχνά έχω δυσκολίες να ξεχωρίσω τη φαντασία μου από τα πραγματικά γεγονότα.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Γρήγορα σχηματίζω άποψη για τα πράγματα και κανείς δε μπορεί διαφωνήσει μαζί μου.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Αισθάνομαι γεμάτος ενέργεια και ξεκουράζομαι μετά από λίγες ώρες ύπνου.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Οι σκέψεις μου μερικές φορές μπερδεύονται μέσα στο κεφάλι μου.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο Μερικές φορές οι σκέψεις μου ξαφνικά διακόπτονται ή διαταράσσονται από άλλες σκέψεις.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο Πρόσφατα, οι άλλοι άνθρωποι μου λένε ότι έχω αλλάξει.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>ο</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ο</li></ul>