



ユニット 11: 統合失調症と付き合い、再発を防ぐ

11.3b 再発の警告サイン

具合が急に悪くなることはめったにありません。むしろ、徐々に悪くなっていくのです。下記の表を使って、自分の「警告サイン」をまとめてみましょう。再発に気づく手助けになるでしょう(Behrendt(2009)からの引用)

早い時期の警告サイン (4 週間ほど前はどうか?) 例: 昔からの友だちが疑わしく感じる	緊急事態直前の警告サイン 初期の本格的な症状 (1 週間ほど前はどうか?) 例: 何かの陰謀説にのめり込む

早い時期の警告サイン(チェックリストを参考にしてください)は、再発のサインかどうかははっきりしない場合もあります。しかし、いくつかのサインが同時に起こったときや、以前体験したサインが現れたときは注意してください！