



ユニット 11: 統合失調症と付き合い、再発を防ぐ

ワークシート 11.5 ユニット 11 について

こころの障害(統合失調症やうつ病など)は、一般に考えられているよりも多くの人が抱えています。それにもかかわらず、そのような障害や患者に対する偏見があります。

自分自身が自分の障害の専門家になりましょう！もし、あなたが希望して、効果的だと感じるなら、型にはまった考えや、誤った信念を正してみてください。

ストレスや緊張はこころの調子を悪化させる可能性があります。ストレスを軽減するのに十分なりラックスできる時間を確保しましょう。

再発を予防するには、早い時期の警告サインに気づいて、早めに対処できるようにすると良いでしょう。

- ➔ 侮辱されたと感じたり、脅威を感じたときは、イエローカードを使ってください。
- ➔ あなたの状態が悪くなったら、レッドカードを使いましょう。カードに大切な人(例:友人、医師、治療者、診療所)の電話番号を書いておけば、危機的状況になったときにすぐ電話できます。

このユニットのどんなところが特に役立つ／助けになると思いますか？

近いうちに、今回学んだことをいつ、どんな場面で使ったり、実践したいですか？

まだ分からないところがありますか？ 次回のセッションで聞いてみたいことはありますか？