



ユニット 11: 統合失調症と付き合い、再発を防ぐ

11.4 危機への対処計画

再発の警告サインに気づいたら、どうすればよいでしょうか？

症状	何をするか
早い時期の警告サイン: 例えば、落ち着いて仕事ができない、他の人とよくケンカになる	例えば、リラクゼーション訓練をしてストレスを減らすようにする、自分に何か変わったところはないか信頼できる人に尋ねる
緊急事態直前の警告サイン: 例えば、周りの人が自分のうわさ話をしたり、自分を笑いものにしていると感じる	例えば、MCT のイエローカードを見直して、別の説明はないか考えてみる
初期の本格的な症状: 例えば、自分をバカにする声をはっきり聞こえる	例えば、主治医に電話して診察の予約を取る
重い精神症状: 例えば、迫害されていると感じる	例えば、信頼できて、自分の状態についてよく理解してくれていて、入院させてくれる人を頼る。