



Moduł terapeutyczny 11: Życie z psychozą i zapobieganie nawrotom

Ćwiczenie 11.1. Mówienie o trudnościach – za i przeciw

W jakich okolicznościach sensowne byłoby powiedzieć o swoich trudnościach (epizod psychozy)?

W jakich sytuacjach mówienie o swoich trudnościach i chorobie nie pomogłoby Ci?

Pomyśl o konkretnej osobie/sytuacji, której rozważałeś/łaś powiedzenie o swojej chorobie i trudnościach: _____

Zalety (W czym mogłoby pomóc powiedzenie innym osobom o chorobie i trudnościach?):

Wady (W czym mogłoby zaszkodzić powiedzeniu innym o chorobie i trudnościach?):

Jeśli zdecydujesz się powiedzieć o swojej chorobie, o czym powinieneś/powinnaś pamiętać podczas rozmowy?