



Moduł terapeutyczny 11: Życie z psychozą i zapobieganie nawrotom

Ćwiczenie 11.4. Plan awaryjny

Co powinien/powinnam zrobić, jeśli zauważę wczesne objawy ostrzegawcze nawrotu?

Objawy:	Co mogę zrobić:
Bardzo wczesne objawy zwiastunowe: np. poirytowanie, trudności w pracy; częstsze kłótnie z innymi.	np. bardziej się troszczyć o siebie; redukcja stresu; zapytaj kogoś bliskiego, komu ufasz o zmiany w Twoim zachowaniu
Wczesne objawy zwiastunowe: np.: nie jestem w stanie zebrać się do pracy, narastające konflikty z innymi.	np. próbować ograniczyć stres i pytać osób, którym ufam, czy moje zachowanie się ostatnio nie zmieniło.
Późne objawy zwiastunowe: np. poczucie, że inni się ze mnie śmieją albo o mnie mówią.	np. przeczytać materiały z Terapii Metapoznawczej (włączając w to żółtą kartę) i rozważyć czy są alternatywne wyjaśnienia dla moich założeń.
Pierwsze objawy psychozy: np. słyszenie głosów, które mnie obrażają albo mi grożą.	np. zadzwonić do mojego terapeuty i umówić się na wizytę.
Poważne objawy psychozy: np. poczucie bycia prześladowanym.	np. zwrócić się do zaufanej osoby, która zna moją sytuację i może pomóc mi dostać się do szpitala.