



Moduł terapeutyczny 11: Życie z psychozą i zapobieganie nawrotom

Ćwiczenie 11.5. Informacje na temat modułu terapeutycznego 11

Choroby psychiczne (psychoza i depresja) są bardziej powszechne niż ludzie sądzą. Niemniej jednak częste są stereotypy na temat chorób psychicznych oraz osób mających trudności psychiczne.

Stań się ekspertem od swojej choroby! Staraj się korygować stereotypy oraz fałszywe przekonania, jeśli chcesz i uważasz, że może to w czymś pomóc.

Stres i napięcie może sprzyjać rozwojowi zaburzeń

Upewnij się, że masz czas na relaks i obniżenie poziomu stresu.

Aby zapobiegać ewentualnym nawrotom, dobrze jest znać indywidualne wczesne sygnały ostrzegawcze, których pojawienie się pomoże Ci zacząć działać.

- ➔ **Używaj żółtej kart, jeśli czujesz się znieważany czy zagrożony.**
- ➔ **Używaj czerwonej karty, jeśli Twój stan pogarsza się. Zapisz numery telefonów ważnych osób (np. Przyjaciele, lekarz, terapeuta, klinika), do których możesz zadzwonić w razie kryzysu.**

Jakie części moduły terapeutycznego były dla Ciebie szczególnie użyteczne i pomocne?

Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać tę wiedzę w ciągu następnego tygodnia?

Czy jest coś, co jest nie jasne? O czym chciałbym/łabym porozmawiać na następnej sesji?