

**Terapeutická lekce 11: Život s psychózou a jak předejít relapsu**

# Pracovní list 11.4. Krizový plán

**Co bych měl udělat, když si všimnu varovných příznaků relapsu?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Příznaky** | **Co mohu udělat:** |
| **Časné varovné příznaky:**  např.: nervozita, neschopnost se soustředit a přimět se k práci, častější hádky s druhými lidmi | např.: Více o sebe pečovat, zmírnit stres, zeptat se lidí, kterým věřím, zda si u mě všimli nějaké změny |
| **Bezprostřední varovné příznaky:**  např.: narušený spánek, pocit, že se mi druzí vysmívají nebo mě pomlouvají | např.: Pročíst si materiály z Metakognitivní terapie (včetně žluté kartičky) a zvážit, zda existují i jiná možná vysvětlení mých domněnek. |
| První psychotické příznaky  Např.: Slyším hlasy, které mě urážejí nebo otravují. | Např. Zavolat svému terapeutovi a domluvit si s ním setkání. |
| Vážné psychotické příznaky:  Např. Pocit, že jsem sledován a mám v bytě kamery. | Např. Obrátit se na důvěryhodnou osobu, která má s touto situací zkušenosti a dokáže zajistit, abych byl přijat k léčbě na psychiatrii. |