



## کاربرگ ۵-۱۱ اطلاعات درباره بخش ۱۱ درمان

اختلالات روانی (مثل روانپریشی و افسردگی) در بین افراد جامعه متداولتر از آن هستند، که مردم فکر می کنند. با این وجود پیش داوری هایی درباره این بیماری ها و افراد مبتلا وجود دارند.

درباره اطلاعات راجع به اختلال خودتان، یک متخصص باشید! به اصلاح کلیشه ها و عقاید غلط بپردازید، چنانچه می خواهید و احساس می کنید که این کار مفید است.

استرس و فشار می تواند موجب بیماری روانی شود. از اینکه به منظور کاهش استرس به اندازه کافی زمان برای ریلکسیشن اختصاص می دهید، اطمینان پیدا کنید.

به منظور پیشگیری از عود احتمالی بیماری، تشخیص نشانه های اولیه بیماری در خودتان به این کمک می کند که بتوانید به موقع اقدام کنید.

◀ هنگام احساس اهانت یا تهدید، از کارت زرد استفاده کنید.

◀ چنانچه وضعیتتان بدتر شد از کارت قرمز استفاده کنید. باید شماره تلفن افراد مهم (مثل دوستان، پزشک، درمانگر، کلینیک) را روی کارت قرمز یادداشت کنید، تا بتوانید در موارد بحرانی با آنها تماس بگیرید.

کدامیک از جنبه های این بخش درمان به طور خاص از نظر شما کاربردی/مفید است؟

آنچه که در این بخش از درمان آموخته اید را طی هفته گذشته در چه زمان و در چه موقعیت هایی به کار برده /استفاده کرده اید؟

آیا برای شما ابهامی باقی مانده است؟ برای جلسه آینده چه سوالی می خواهید بپرسید؟