



## Meðferðarþáttur 11: Að lifa með geðrofseinkennum og fyrirbyggja bakslag

### Vinnublað 11.3. Viðvörðunareinkenni

**11.3a Tékklisti:** Hvaða einkenni gætu verið merki um byrjandi geðrof (Behrendt 2009)

○ Ég held mig meira heima í staðinn fyrir að fara út með öðrum.	○ Annað fólk telur hugmyndir mínar og/eða hegðun vera skrítna eða óvenjulega.
○ Ég tala minna.	○ Ég á oft erfitt með að fylgja hugsunum mínar.
○ Ég er orðin óframfærin og óörugg/-ur í kringum fólk.	○ Mér finnst stundum eins og það sé verið að fylgjast með mér.
○ Ég á erfitt með að lesa í svipbrigði fólks og átta mig á því hvað þau eru að hugsa.	○ Umhverfið virðist stundum vera óraunverulegt eða skrítið (t.d. óvenju áhrifamikið, spennandi eða ógnandi).
○ Ég hef fundið fyrir depurð og/eða örvæntingu í nokkrar vikur.	○ Ég skynja hljóð, liti og lykt í umhverfinu mínu á óvenjulegan sterkan hátt.
○ Ég sef verr en áður og/eða borða meira/minna en áður (breytingar á matarlist).	○ Stundum finnst mér eins og hlutir eða fólk hafi breytt útlit (t.d. í stærð eða lögun).
○ Hreyfingar, hugsanir og tal er hægara nú en áður.	○ Undanfarið hef ég fengið á tilfinninguna að annað fólk sé að reyna að hafa mig að fífla, blekkja mig eða nota mig.
○ Úthaldið mitt og drifkraftur í skóla/vinnu/frístundum/daglegu lífi er minni nú en áður.	○ Ég hef haft það á tilfinningunni að ákveðnir hversdagslegir atburðir (t.d. sjónvarpsfréttir) séu sértaklegar beindir að mér, eða aðeins ætlaðir mér.
○ Ég hugsa verr um mig en áður, t.d. heilsu, matarræði, persónulegt hreinlæti, klæðnað og að halda herbergi/íbúð hreinni.	○ Ég sé, heyri, bragða eða finn eitthvað sem aðrir skynja ekki.
○ Ég finn oft fyrir ótta, kvíða og spennu.	○ Mér finnst eins og ég þurfi að klára mikilvægt verkefni.
○ Ég lendi oft í rifrildum eða ágreiningi við vini, ættingja eða annað fólk en áður.	○ Ég á oft erfitt með að greina á milli ímyndunar og raunveruleikans.
○ Ég mynda mér fljótt skoðun um hluti og það er erfitt að fá mig til að skipta um skoðun.	○ Ég finn fyrir aukinni orku og virðist endurnærð/-ur eftir nokkurra klukkutíma svefn.
○ Hugsanir mínar fara oft í hrærigraut í hausnum á mér.	○ Stundum eru hugsanir mínar skyndilega truflaðar af öðrum hugsunum.
○ Fólk hefur sagt mér að ég sé búin að vera öðruvísi en ég á að mér að vera upp á síðkastið.	○
○	○