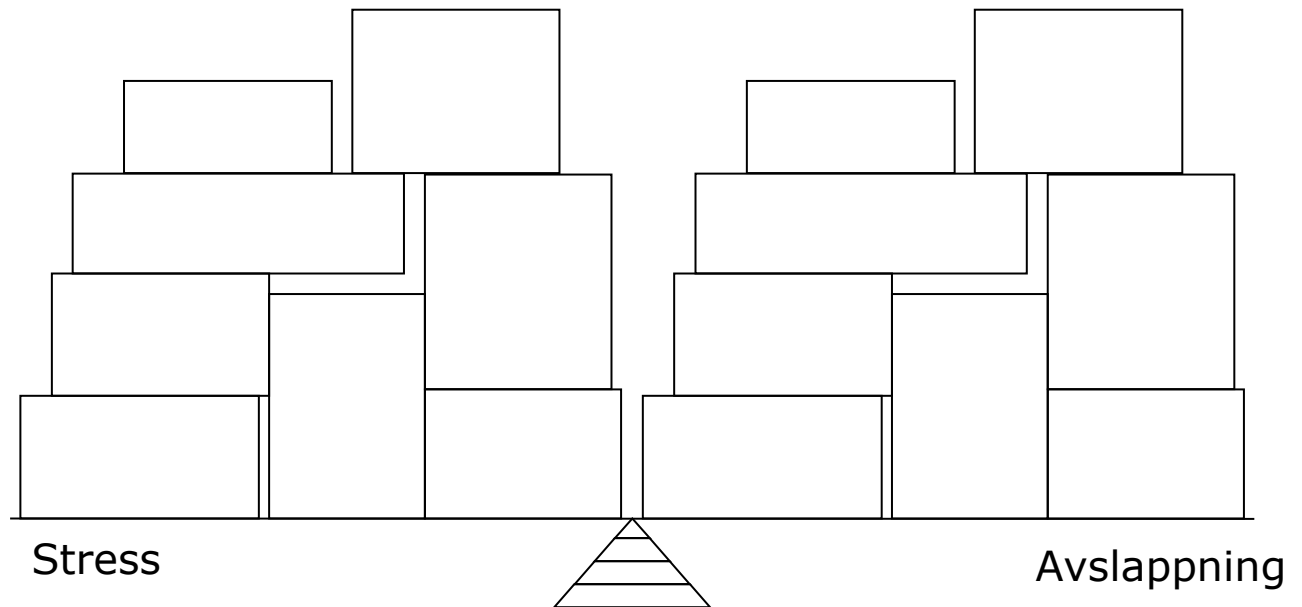




Del 10: Återfallsprevention

Arbetsblad 10.1 Stressskalor: För att må bra, behöver stress och avslappning vara i balans. Om belastning uppstår blir skalorna obalanserade. Det ökar risken för återinsjuknande. (skalor omarbetade från Behrendt, 2004).

Var god och skriv ner det som nyligen stressat dig och gjort dig avslappnad i rutorna nedan.





Del 10: Återfallsprevention

Arbetsblad 10.2 Tidiga tecken på symtom

10.2a Checklista: Vilka symtom kan vara en signal om en kommande psykotisk episod?
(checklista omarbetad från Behrendt, 2009)

<ul style="list-style-type: none">○ Jag föredrar att vara ensam hemma istället för att vara tillsammans med andra.	<ul style="list-style-type: none">○ Andra tycker att mina idéer och/eller mitt beteende är märkligt eller ovanligt.
<ul style="list-style-type: none">○ Jag blir tystare.	<ul style="list-style-type: none">○ Jag tappar ofta tråden i mina tankar.
<ul style="list-style-type: none">○ Jag blir ganska timid och osäker bland andra.	<ul style="list-style-type: none">○ Det finns tillfällen när jag känner mig observerad.
<ul style="list-style-type: none">○ Jag har svårt att tolka andras ansiktsuttryck och utläsa vad andra tänker.	<ul style="list-style-type: none">○ Jag upplever ibland min vanliga omgivning som överklig eller märklig (exempelvis: särskilt imponerande, spännande, eller skrämmande).
<ul style="list-style-type: none">○ Min sinnesstämning har varit låg, ledsam, eller desperat i flera veckor.	<ul style="list-style-type: none">○ Jag upplever ljud, färger eller lukter i min omgivning på ett ovanligt intensivt sätt.
<ul style="list-style-type: none">○ Min sömn är sämre än vanligt och jag äter mycket mer eller mindre än vanligt (förändring av aptit).	<ul style="list-style-type: none">○ Ibland upplever jag att saker eller personer har ändrat fysiskt utseende (t.ex. form eller storlek).
<ul style="list-style-type: none">○ Mina rörelser, tankar, och språkförmågor har blivit märkbart långsammare.	<ul style="list-style-type: none">○ På senare tid, har jag allt oftare fått intrycket av att andra försöker lura mig, bedra mig, eller utnyttja mig.
<ul style="list-style-type: none">○ Min uthållighet och motivation i skolan, under studier, på jobbet, eller på fritiden har märkbart minskat.	<ul style="list-style-type: none">○ Jag får allt oftare intrycket av att särskilda händelser i vardagen (t.ex. antydan eller meddelanden från min omgivning) är riktade till mig personligen eller enbart menade för mig.
<ul style="list-style-type: none">○ Jag tar mer sällan än vanligt hand om mina personliga behov, såsom min hälsa, kost, personliga hygien, klädsel, eller sysslor i hemmet.	<ul style="list-style-type: none">○ Ibland kan jag se, höra, smaka, eller känna lukter av saker som andra inte uppfattar.
<ul style="list-style-type: none">○ Jag är ofta ångestfylld, nervös, eller spänd.	<ul style="list-style-type: none">○ Jag upplever att jag behöver fullfölja ett särskilt uppdrag.
<ul style="list-style-type: none">○ Jag hamnar nu oftare i konflikter med vänner, släktingar, och andra personer jämfört med tidigare.	<ul style="list-style-type: none">○ Jag har ofta svårt att skilja mellan min inbillning och verkliga händelser.
<ul style="list-style-type: none">○ Jag formar mig snabbt en åsikt om saker och ting och ingen kan få mig på andra tankar	<ul style="list-style-type: none">○ Jag känner mig full av energi och utvilad efter några timmars sömn.
<ul style="list-style-type: none">○ Mina tankar blandas ibland ihop i mitt huvud.	<ul style="list-style-type: none">○ Ibland blir mina tankar avbrutna eller störda av andra.
<ul style="list-style-type: none">○ På senare tid, har ofta personer talat om för mig att jag har förändrats.	<ul style="list-style-type: none">○
<ul style="list-style-type: none">○	<ul style="list-style-type: none">○



Del 10: Återfallsprevention

10.2b Tidiga varningstecken

En akut psykos kommer ofta inte helt plötsligt– den kommer gradvis. Var god och sortera de tidiga varningstecknen som du har upplevt, efter tidpunkt, i listan nedan. Detta kan hjälpa dig att identifiera utvecklingen av en ny episod i tid (omarbetat från Behrendt, 2009).

Väldigt tidiga varningstecken (8 veckor framåt i tiden) <i>T.ex. sömnproblem</i>	Tidiga varningstecken (4 veckor framåt i tiden) <i>T. ex. misstänksamhet mot vänner du har känt länge</i>	Sena varningstecken, första symtomen (1 vecka framåt i tiden) <i>t. ex. upptagenhet kring konspirationsteorier</i>

Tidiga varningstecken (se checklista) är relativt ospecifika. De kan, men behöver inte, vara en signal för en återkommande psykos. Var dock uppmärksam när flera av besvären förekommer samtidigt eller om de förekom före den förra episoden!



Del 10: Återfallsprevention

10.3. Krisplan

Vad jag ska göra om jag börjar märka varningstecken gällande återfall?

Symtom	Vad jag kan göra:
Väldigt tidiga varningstecken T. ex.: Sömnproblem, ångest.	T. ex.: Ta hand om mig själv mer, gå och lägga mig tidigt, ta det lugnare, göra saker som jag tycker om (t. ex. lyssna på musik).
Tidiga varningstecken T. ex.: Okapabel att sköta arbete, mer konflikter med andra.	T. ex.: Försöka att minska stress och fråga andra, som jag litar på, om de ser några förändringar hos mig.
Sena varningstecken T. ex.: Känslan av att andra skrattar åt mig eller pratar om mig.	T. ex.: Läs igenom Metakognitiv terapi papper (inklusive det gula kortet) och överväga om det finns alternativa förklaringar till mina antaganden.
Första symptom på psykos T. ex.: Hör röster som förolämpar eller trakasserar mig.	T. ex.: Ringa min psykolog och boka in en besökstid.
Allvarliga symptom på psykos: T. ex.: Känslan av att någon förföljer mig.	T. ex.: Vända mig till någon jag litar på och som känner till situationen och därför kan hjälpa mig att få sjukvård.