

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

**Pracovní list 11.3. Časné varovné příznaky**

**11.3a Seznam:** Které příznaky by mohly signalizovat hrozící návrat

psychotické epizody? (Seznam upraven z Behrendt, 2009)

|  |  |
| --- | --- |
| * Raději se zavírám doma, než abych dělal něco s druhými lidmi. | * Ostatní si myslí, že moje nápady a/nebo chování jsou zvláštní a neobvyklé. |
| * Začal jsem být málomluvný. | * Často ztratím nit svých myšlenek. |
| * Začal jsem se cítit nesmělý a nejistý ve společnosti druhých lidí. | * Někdy mám pocit, že mě někdo sleduje. |
| * Dělá mi potíže správně pochopit výraz ve tváři druhých a domyslet se, co si druzí asi myslí. | * Mé obvyklé prostředí mi někdy připadá nereálné nebo podivné (např. zvláště působivé, tajemné nebo děsivé). |
| * V posledních týdnech jsem měl skleslou, smutnou nebo beznadějnou náladu. | * Vnímám zvuky, barvy nebo pachy ve svém okolí neobvykle silně. |
| * Zhoršil se mi spánek a jít mnohem méně (nebo více) než obvykle (změna chuti k jídlu). | * Někdy se mi zdá, jako by věci nebo lidé změnili svůj zjev (např. svůj tvar nebo velikost). |
| * Má schopnost hýbat se, myslet a mluvit se zjevně zpomalila. | * V poslední době mám stále silnější pocit, že si ze mě druzí dělají legraci, snaží se mě doběhnout nebo mě podvést. |
| * Moje vytrvalost a motivace v učení, v práci nebo během rekreačních činnosti se výrazně snížila. | * Mám stále silnější pocit, že určité události v běžném životě jsou zaměřeny cíleně jenom na mě (např. různé poznámky nebo pokyny z okolí). |
| * Méně než obvykle se starám o své osobní potřeby – o své zdraví, hygienu, šaty, jídlo nebo pořádek v bytě. | * Někdy vidím, slyším, chutnám nebo čichám věci, které druzí lidé nevnímají.. |
| * Často jsem nervózní, úzkostný nebo napjatý. | * Mám pocit, že musím naplnit nějaké zvláštní poslání. |
| * Častěji než obvykle se teď hádám a dohaduji se svými přáteli, rodinou a dalšími lidmi. | * Často mám problém rozlišit, co si jen představuji a co je skutečnost. |
| * Rychle si na něco udělám názor a pak mi ho nikdo nedokáže vymluvit. | * Cítím se plný energie a jsem odpočinutý už po několika málo hodinách spánku. |
| * Myšlenky se mi někdy v hlavě popletou a zamotají. | * Někdy se mi myšlenky náhle přeruší nebo jsou narušeny jinými myšlenkami. |
| * V poslední době mi několik lidí řeklo, že jsem se změnil. |  |
|  |  |

Pracovní list terapeutické lekce 11: Život s psychózou a jak předejít relapsu