

**درمان، بخش ۱۱: زندگی بیماران روانپریش و پیشگیری از عود بیماری**

کاربرگ ۳-۱۱ نشانه های هشدار دهنده اولیه

چک لیست  **۲-۱۱ آ**  : **کدامیک از نشانه ها احتمالا می توانند علامتی از عود یک دوره از اختلال روانپریشی باشند؟ (چک لیست برگرفته شده از برنت ۲۰۰۹)**

|  |  |
| --- | --- |
| * ترجیح می دهم به حریم خصوصی خودم در خانه پناه ببرم به جای اینکه در جمع کاری انجام دهم. | * دیگران فکر می کنند نظرات من و/یا رفتارهایم عجیب و غریبند. |
| * من ساکت تر شده ام. | * اغلب رشته افکارم را از دست می دهم. |
| * نسبتا ترسو شده ام و در میان مردم احساس ناامنی می کنم. | * چندین مرتبه است که احساس می کنم، تحت نظر قرار دارم. |
| * من با تشخیص حالت های چهره دیگران و استنباط اینکه دیگران چه فکری می کنند، مشکل دارم. | * محیط اطرافم گاهی اوقات غیرعادی و عجیب به نظرم می رسد (مثلا جذاب، هیجان انگیز یا ترسناک) |
| * طی چندین هفته خلقم پایین، غمگین، یا مایوس است. | * در محیط اطرافم، صداها، رنگ ها و بوها را به شیوه ای شدیدا غیر معمول درک می کنم |
| * خوابم خیلی بدتر از حالت عادی است و بسیار بیشتر یا کمتر از حالت عادی غذا می خورم (مثلا تغییرات اشتها) | * گاهی اوقات به نظرم می رسد که انگار اشیا یا اشخاص، ظاهرشان را تغییر می دهند (مثلا فرم یا اندازه) |
| * توانایی های حرکتی، فکری، و زبانی من به طرز قابل توجهی کاهش نشان می دهند. | * نهایتا به دفعات تصور کرده ام که دیگران سعی می کنند من را مسخره کنند، فریبم دهند یا از من سو استفاده کنند. |
| * پشتکار و انگیزه من در مدرسه، دوران تحصیل، در محل کار، یا در طول فعالیت هایم در اوقات فراغت به شدت کاهش یافته است. | * بارها این تصور را داشته ام که رویدادهای مشخص در زندگی روزمره (مثل اخبار تلویزیون) مرا نشانه گرفته اند یا فقط مقصودشان من هستم. |
| * من نسبت به آنچه که قبلا عادت داشتم، کمتر به نیازهایم، از قبیل سلامتی، تغذیه، بهداشت فردی، لباس پوشیدن، یا مرتب کردن خانه ام توجه می کنم. | * من چیزهایی می بینم، می شنوم، و طعم هایی را می چشم و بوهایی را حس می کنم که دیگران متوجه آنها نمی شوند. |
| * اغلب احساس عصبانیت، اضطراب یا تنش می کنم. | * من احساس می کنم که باید ماموریت ویژه ای را به انجام برسانم. |
| * در حال حاضر وارد جدال و بحث های بیشتری با دوستانم، بستگانم، و سایر افراد، نسبت به آنچه قبلا عادت داشتم، می شوم. | * اغلب در تمایز گذاشتن بین تصوراتم و اتفاقات واقعی، دچار مشکل می شوم. |
| * من به سرعت راجع به همه چیز نظر می دهم و هیچ کس نمی تواند مرا منصرف کند. | * من پر از انرژی ام و این احساس تا چند ساعت بعد از خواب هم باقی می ماند. |
| * افکارم گاهی در سرم در هم و بره می شوند. | * گاهی افکارم ناگهان بریده یا مختل می شوند. |
| * اخیرا دیگران به من می گویند که من تغییر کرده ام. |  |
|  |  |