

**Θεραπευτική ενότητα 11: Θεραπευτική ενότητα 11: Ζώντας με την ψύχωση και πρόληψη υποτροπής**

**Φύλλο εργασίας 11.3α. Πρώιμα προειδοποιητικά συμπτώματα**

**11.3a Λίστα:** Ποια συμπτώματα θα μπορούσαν να σηματοδοτούν την επανεμφάνιση ενός ψυχωτικού επεισοδίου; (λίστα προσαρμοσμένη από Behrendt, 2009)

|  |  |
| --- | --- |
| * Προτιμώ να αποσύρομαι στην ησυχία του σπιτιού μου αντί να κάνω κάτι με άλλους. | * Άλλοι άνθρωποι θεωρούν ότι οι ιδέες και/ή οι συμπεριφορές μου είναι παράξενες και ασυνήθεις. |
| * Έχω γίνει πιο ήσυχος. | * Συχνά χάνω τον ειρμό των σκέψεών μου. |
| * Έχω γίνει μάλλον άτολμος και ανασφαλής με τους άλλους ανθρώπους. | * Υπάρχουν φορές που νομίζω ότι παρακολουθούμαι. |
| * Έχω δυσκολίες στο να ερμηνεύσω τις εκφράσεις προσώπου των άλλων ανθρώπων και να συμπεράνω τι σκέφτονται οι άλλοι. | * Το συνηθισμένο περιβάλλον μου μοιάζει μερικές φορές μη πραγματικό ή παράξενο σε μένα (π.χ. ιδιαίτερα εντυπωσιακό, συναρπαστικό ή απειλητικό). |
| * Η διάθεσή μου υπήρξε χαμηλή, λυπημένη ή απελπισμένη για βδομάδες. | * Αντιλαμβάνομαι τους ήχους, τα χρώματα και τις οσμές στο περιβάλλον μου με ένα ασυνήθιστο έντονο τρόπο. |
| * Ο ύπνος μου είναι χειρότερος από ότι συνήθως και τρώω πολύ περισσότερο ή λιγότερο από ότι συνήθως (αλλαγή στην όρεξη). | * Μερικές φορές μου φαίνεται σαν τα πράγματα ή οι άνθρωποι να έχουν αλλάξει εξωτερική εμφάνιση (π.χ. σε σχήμα ή μέγεθος) |
| * Οι κινήσεις, σκέψεις και οι ικανότητές μου στο λόγο έχουν αισθητά επιβραδυνθεί. | * Τώρα τελευταία, έχω την αυξανόμενη εντύπωση ότι οι άλλοι θέλουν να με γελάσουν, εξαπατήσουν ή να με εκμεταλλευτούν. |
| * Η αντοχή και το κίνητρό μου στο σχολείο, κατά τη διάρκεια των σπουδών, στην εργασία ή κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου μου έχουν εντυπωσιακά μειωθεί. | * Έχω την αυξανόμενη εντύπωση ότι συγκεκριμένα γεγονότα στην καθημερινή μου δουλειά (π.χ. υπαινιγμοί ή μηνύματα από το περιβάλλον μου) με στοχοποιούν προσωπικά ή αναφέρονται μόνο σε μένα. |
| * Φροντίζω λιγότερο για τις προσωπικές μου ανάγκες από ότι συνήθιζα, όπως την υγεία, τη διατροφή, την προσωπική υγιεινή, τα ρούχα ή την τάξη γύρω από το σπίτι μου. | * Μερικές φορές βλέπω, ακούω, γεύομαι πράγματα που οι άλλοι δεν αντιλαμβάνονται. |
| * Είμαι συχνά νευρικός, αγχωμένος ή σε ένταση. | * Αισθάνομαι σαν να έχω να εκπληρώσω μια ξεχωριστή αποστολή. |
| * Μπλέκω τώρα σε περισσότερους καυγάδες και διαφωνίες με φίλους, συγγενείς και άλλους ανθρώπους από ότι συνήθιζα. | * Συχνά έχω δυσκολίες να ξεχωρίσω τη φαντασία μου από τα πραγματικά γεγονότα. |
| * Γρήγορα σχηματίζω άποψη για τα πράγματα και κανείς δε μπορεί διαφωνήσει μαζί μου. | * Αισθάνομαι γεμάτος ενέργεια και ξεκουράζομαι μετά από λίγες ώρες ύπνου. |
| * Οι σκέψεις μου μερικές φορές μπερδεύονται μέσα στο κεφάλι μου. | * Μερικές φορές οι σκέψεις μου ξαφνικά διακόπτονται ή διαταράσσονται από άλλες σκέψεις. |
| * Πρόσφατα, οι άλλοι άνθρωποι μου λένε ότι έχω αλλάξει. |  |
|  |  |

φύλλο εργασίας για την θεραπευτική ενότητα 11: ζώντας με την ψύχωση και πρόληψη υποτροπής