

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

# Φύλλο εργασίας 11.4. Σχέδιο Κινδύνου Τι πρέπει να κάνω αν παρατηρήσω προειδοποιητικά σημάδια ψύχωσης;

|  |  |
| --- | --- |
| **Συμπτώματα** | **Τι να κάνω:** |
| **Πρώιμα προειδοποιητικά συμπτώματα:**  π.χ. νευρικότητα, αδυναμία να πάει κάποιος στη δουλειά, συχνότερη εμπλοκή σε διαμάχες με τους άλλους | π.χ. Να φροντίζω τον εαυτό μου καλύτερα, να προσπαθήσω να μειώσω το άγχος μου και να κάνω ασκήσεις χαλάρωσης. Να ρωτήσω ανθρώπους που εμπιστεύομαι αν έχουν προσέξει κάποια αλλαγή. |
| **Όψιμα προειδοποιητικά σημάδια:**  π.χ. διαταραχές ύπνου, η αίσθηση ότι οι  άλλοι γελάνε με μένα ή μιλάνε για μένα | π.χ. Να ξαναδιαβάσω το υλικό από τη Μεταγνωστική Θεραπεία (π.χ. την κίτρινη κάρτα) και να σκεφτώ πιθανές εναλλακτικές εξηγήσεις των απόψεών μου. |
| **Πρώτα ψυχωτικά συμπτώματα:**  π.χ. προσβλητικές φωνές | π.χ. Να τηλεφωνήσω στο θεραπευτή μου και να προγραμματίσω ένα ραντεβού. |
| **Σοβαρά ψυχωτικά συμπτώματα:**  π.χ. αίσθηση ότι καταδιώκομαι | π.χ. Να στραφώ σε ένα άτομο που εμπιστεύομαι και γνωρίζει την κατάστασή μου και ο οποίος μπορεί να εξασφαλίσει ότι θα εισαχθώ σε ένα νοσοκομείο. |