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

**Φύλλο εργασίας 11.1. Ενημερώνοντας για την διαταραχή – υπέρ και κατά**

|  |
| --- |
| Σε ποιες καταστάσεις θα είχε νόημα να μιλήσετε στους άλλους για διαταραχή σας; |

|  |
| --- |
| Σε ποιες καταστάσεις δεν θα εξυπηρετούσε τίποτε να μιλήσετε στους άλλους για διαταραχή σας; |

Σκεφτείτε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή άτομο που πρόσφατα σας έκανε να αναρωτηθείτε αν πρέπει να μιλήσετε για την διαταραχή σας:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Υπέρ (Σε τι θα ήταν χρήσιμο να πείτε σε κάποιο άτομο για την διαταραχή σας;): |  | Κατά (Σε τι δεν θα ήταν χρήσιμο να πείτε σε κάποιο άτομο για την διαταραχή σας;): |

|  |
| --- |
| Αν αποφασίσετε να μιλήσετε για αυτό, τι θα πρέπει να έχετε στο νου σας κατά τη διάρκεια της συνομιλίας; |