



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;