Ćwiczenie 11.3. Wczesne sygnały ostrzegawcze

11.3a Lista: Które objawy mogą zwiastować nawrót epizodu psychotycznego? (lista zaadoptowana z Behrendt, 2009)

○ Wolę być w zaciszu swojego domu niż robić coś z innymi.	○ Inni myślą, że moje przekonania/zachowania są dziwne i niecodzienne.
○ Przycichłem.	○ Często gubię tok myślenia.
○ Stałem się spięty i niepewny w towarzystwie innych.	○ Są momenty, gdy czuję się obserwowany.
○ Mam trudności w rozpoznawaniu wyrazu twarzy innych i domyślaniu się, co inni mogą myśleć.	○ Moje codzienne otoczenie czasami wydaje się nierealne albo dziwne (np. przejmujące, przerażające, zagrażające).
○ Obniżony nastrój, smutek, desperacja od tygodni.	○ Odczuwam dźwięki, kolory czy zapachy w moim otoczeniu jako niezwykle intensywne.
○ Mój sen się pogarsza i jem dużo więcej/mniej niż zazwyczaj (zmiana apetytu).	○ Czasami mi się zdaje, że ludzie czy przedmioty mają inny wygląd (np. kształt czy rozmiar).
○ Moje ruchy, myśli i język stały się zauważalnie wolniejsze.	○ Ostatnio mam coraz częściej/bardziej wrażenie, że inni starają się mnie oszukać, zwieść albo wykorzystać.
○ Moja motywacja do uczenia się, studiowania, pracy czy aktywności w wolnym czasie znacząco zmalała.	○ Mam coraz częściej wrażenie, że konkretne wydarzenia w codziennym życiu (np. informacje czy wiadomości z mojego otoczenia) odnoszą się do mnie osobiście albo są przeznaczone tylko dla
○ Mniej się zajmuję swoimi potrzebami niż zazwyczaj. Na przykład zdrowiem, odżywianiem się, higieną osobistą, ubraniami czy porządkiem w domu.	○ Czasami widzę, słyszę, czuję smakowo lub węchowo rzeczy, których inni nie dostrzegają.
○ Często jestem zdenerwowany, zlękniony czy napięty.	○ Mam poczucie, że mam do wypełnienia specjalną misję.
○ Częściej wdaję się w konflikty i kłótnie ze znajomymi, krewnymi i innymi ludźmi.	○ Często mam trudności w odróżnieniu wytworów swojej wyobraźni od prawdziwych zdarzeń.
○ Szybko formułuję zdanie na jakiś temat i nikt nie może mnie przekonać, że jest inaczej.	○ Czuję się wypoczęty i pełen energii po niewielkiej ilości snu.
○ Czasami myśli mieszają mi się w głowie.	○ Czasami moje myśli zostają rozproszone czy przerwane przez inne myśli.
○ Ostatnio sporo ludzi mówi mi, że się zmieniłem	○
○	○