



Терапевтический модуль 11: Жизнь с психозом и профилактика рецидива

Рабочий лист 11.4. Кризисный план

Что мне делать, когда я замечаю (ранние) признаки психоза?

Симптомы	Что я могу предпринять:
Ранние предупреждающие симптомы: Напр.: нервозность, не в состоянии собраться силами, чтобы встать на работу, все чаще вступать в разногласия/ссориться с другими	Напр.: Я стараюсь уменьшить напряжение (напр., делать упражнения на расслабление). Я спрашиваю людей, которым я доверяю, не заметили ли они во мне какие-либо изменения.
Поздние предупреждающие симптомы: Напр.: Ощущение, что другие говорят обо мне или смеются надо мной.	Напр.: повторяю материал метакогнитивной терапии (желтая карточка) и рассматриваю возможные альтернативные объяснения моим предположениям.
Первые психотические симптомы: Напр.: слышать голоса с оскорбительной тематикой.	Напр.: звоню своему терапевту и договариваюсь с ним о приеме на терапию.
Серьезные психотические симптомы: Напр.: убеждение, что дома находится камера наблюдения	Напр.: обращаюсь к человеку, которому доверяю, который в курсе моего состояния и убеждает меня в том, чтоб я лег больницу.