



Терапевтический модуль 11: Жизнь с психозом и профилактика рецидива

Рабочий лист 11.3 Ранние предупреждающие симптомы

11.3а Контрольный список: Какие симптомы могут сигнализировать о повторном психотическом эпизоде? (адаптировано из контрольного списка Берендт, 2009)

<ul style="list-style-type: none">○ Я предпочитаю уйти в себя и остаться дома, вместо того, чтобы провести время с другими.	<ul style="list-style-type: none">○ Другие люди думают, что мои идеи и/или мое поведение являются странными и необычными.
<ul style="list-style-type: none">○ Я стал более тихим.	<ul style="list-style-type: none">○ Я часто теряю мысль.
<ul style="list-style-type: none">○ Я стал довольно робким и чувствую себя не в безопасности среди других людей	<ul style="list-style-type: none">○ Бывают моменты, когда я чувствую себя под наблюдением.
<ul style="list-style-type: none">○ Мне трудно оценить мимику других людей и понять, что они думают.	<ul style="list-style-type: none">○ Привычная мне окружающая среда иногда кажется мне нереальной или странной (напр., особенно впечатляюще, захватывающе или угрожающе).
<ul style="list-style-type: none">○ Мое настроение ухудшилось: мне было грустно или чувство отчаяния не покидало меня в течение многих недель.	<ul style="list-style-type: none">○ Я стал воспринимать звуки, цвета или запахи в моем окружении в необычайно интенсивной форме.
<ul style="list-style-type: none">○ Мой сон стал хуже, чем обычно и я ем намного больше или меньше, чем обычно (изменение аппетита).	<ul style="list-style-type: none">○ Иногда мне кажется, что вещи или люди изменили свой внешний вид (напр., в форме или размере).
<ul style="list-style-type: none">○ Мои движения, способность мыслить и языковые способности заметно замедлились.	<ul style="list-style-type: none">○ В последнее время у меня все больше складывается впечатление, что другие пытаются обмануть меня или использовать меня в своих целях.
<ul style="list-style-type: none">○ Явно снизился уровень моей выносливости, мотивации в школе, в университете, на работе или при различных видах деятельности в свободное время.	<ul style="list-style-type: none">○ В последнее время у меня все больше складывается впечатление, что определенные события в повседневной жизни (напр., подсказки или сообщения из моего окружения) целенаправленно созданы и переназначены только для меня.
<ul style="list-style-type: none">○ Я стал меньше, чем обычно, уделять внимание моим личным потребностям, таким как мое здоровье, питание, личная гигиена, одежда и порядок в доме.	<ul style="list-style-type: none">○ Иногда я стал видеть, слышать, ощущать на вкус и запах вещи, которые другие не воспринимают.
<ul style="list-style-type: none">○ я часто нервничаю, нахожусь в тревожном состоянии или напряжении.	<ul style="list-style-type: none">○ Я чувствую, что я должен выполнить особую миссию.
<ul style="list-style-type: none">○ Я чаще, чем обычно, нахожусь в конфликтных ситуациях с друзьями, родственниками и другими людьми.	<ul style="list-style-type: none">○ Я часто сталкиваюсь с трудностями при разделении моего воображения с реальными событиями.
<ul style="list-style-type: none">○ Я быстро сформировываю свое мнение о вещах, и никто не может переубедить меня в обратном.	<ul style="list-style-type: none">○ Я стал чувствовать себя отдохнувшим и полным энергии после нескольких часов сна.
<ul style="list-style-type: none">○ Мои мысли иногда путаются в голове.	<ul style="list-style-type: none">○ Иногда мои мысли внезапно прерываются другими.
<ul style="list-style-type: none">○ В последнее время другие люди часто говорят мне, что я изменился.	<ul style="list-style-type: none">○