



Терапевтический модуль 11: Жизнь с психозом и профилактика рецидива

Рабочий лист 11.5. Информация о терапевтическом модуле 11

Психические расстройства встречаются чаще, чем кажется, тем не менее с ними связано много предрасудков в обществе.

Станьте экспертом своего заболевания. Исправьте стереотипы или ложную информацию о расстройстве тогда и таким путем, каким Вы считает нужным и правильным

Стресс и напряжение могут способствовать развитию психического заболевания. Убедитесь, что у Вас достаточно времени для расслабления, чтобы уменьшить стресс.

В целях профилактики рецидива обращайтесь внимание на (ранние) предупреждающие знаки рецидива и в случае, если Вы начинаете замечать за собой подобные признаки психоза, используйте Ваш индивидуальный кризисный план.

- **Используйте желтую карточку, если Вы чувствуете себя оскорбленным или Вас преследует чувство угрозы.**
- **Используйте красную карточку, если Ваше состояние ухудшается. Вам следует вписать в нее телефонные номера важных лиц (например, друзей, врача, терапевта, клиники), чтобы Вы могли называть их в случае кризиса.**

Какие аспекты терапевтического модуля «Введение в МКТ+» особенно полезны и важны для меня?

Когда и в какой конкретной ситуации я хочу применить приобретенные знания?

Что осталось непонятным? Что я хочу обсудить на следующем сеансе терапии?