



## Unidad Terapéutica 11: Vivir con psicosis y Prevención de Recaídas

### Hoja de trabajo 11.5. Información acerca de la unidad terapéutica 11

Los trastornos mentales (como la psicosis o la depresión) son más comunes en la población general de lo que las personas piensan. No obstante, existen prejuicios acerca de estas enfermedades y las personas afectadas.

¡Conviértete en un experto de tu propio trastorno! Corrige los estereotipos y falsas creencias a las que quieres y crees que ayuda.

El estrés y las tensiones pueden provocar la aparición de trastornos mentales. Asegúrate de que tienes tiempo para aliviar el estrés y relajarte.

Para prevenir posibles recaídas, es de ayuda reconocer las señales tempranas de alarma propias para poder actuar a tiempo.

- ➔ **Usa la tarjeta amarilla cuando te sientas insultado o amenazado.**
- ➔ **Usa la tarjeta roja cuando tu condición vaya empeorando. Deberías anotar los teléfonos de las personas importantes y para poder llamarles en caso de crisis (ej. amigos, doctor, terapeuta, centro médico).**

**¿Qué aspectos de la unidad terapéutica Vivir con Psicosis y Prevención de Recaídas has encontrado especialmente de ayuda/útiles?**

**¿Cuándo y en qué situación específica de la semana que viene quiero aplicar/practicar lo aprendido?**

**¿Qué no ha quedado claro? ¿Qué me gustaría preguntar en la próxima sesión?**