



Unidad Terapéutica 11: Vivir con Psicosis y Prevención de Recaídas

Hoja de trabajo 11.4. Plan de emergencia

¿Qué debería hacer si comienzo a notar síntomas de alarma de una posible recaída?

Síntomas	Que puedo hacer:
Síntomas de alarma tempranos: ej.: nerviosismo, sentirse incapaz de trabajar, entrar en conflictos más a menudo	ej.: prestarme más atención a mí mismo, reducir el estrés, preguntar a las personas en las que confío si han observado cambios en mí
Síntomas de alarma tardíos: ej.: insomnio, sentimientos de que otros hablan o se ríen de mí	ej.: repasar las hojas de la terapia Metacognitiva (incluyendo la tarjeta amarilla) y considerar otras posibles explicaciones para mis suposiciones
Primeros síntomas de psicosis: ej.: oír voces insultantes o amenazantes	ej.: llamar al terapeuta y pedir una cita
Síntomas de instalación de la psicosis: ej.: sentirse perseguido	ej.: compartir la situación común familiar o allegado para que me acompañen al hospital.