|  |  |
| --- | --- |
|  | **Moduł terapeutyczny 11: Życie z psychozą i zapobieganie nawrotom** |

**Ćwiczenie 11.1. Mówienie o trudnościach – za i przeciw**

|  |
| --- |
| W jakich okolicznościach sensowne byłoby powiedzieć o swoich trudnościach (epizod psychozy)? |

|  |
| --- |
| W jakich sytuacjach mówienie o swoich trudnościach i chorobie nie pomogłoby Ci? |

Pomyśl o konkretnej osobie/sytuacji, której rozważałeś/łaś powiedzienie o swojej chorobie i trudnościach: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zalety (W czym mogłoby pomóc powiedzienie innym osobom o chorobie i trudnościach?): |  | Wady (W czym mogłoby zaszkodzić powiedzienei innym o chorobie i trudnościach?): |

|  |
| --- |
| Jeśli zdecydujesz się powiedzieć o swojej chorobie, o czym powinieneś/powinnaś pamiętać podczas rozmowy? |