

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

**Ćwiczenie 11.3. Wczesne sygnały ostrzegawcze**

**11.3a Lista:** Które objawy mogą zwiastować nawrót epizodu psychotycznego? (lista zaadoptowana z Behrendt, 2009)

|  |  |
| --- | --- |
| * Wolę być w zaciszu swojego domu niż robić coś z innymi. | * Inni myślą, że moje przekonania/zachowania są dziwne i niecodzienne. |
| * Przycichłem. | * Często gubię tok myślenia. |
| * Stałem się spięty i niepewny w towarzystwie innych. | * Są momenty, gdy czuję się obserwowany. |
| * Mam trudności w rozpoznawaniu wyrazu twarzy innych i domyślaniu się, co inni mogą myśleć. | * Moje codzienne otoczenie czasami wydaje się nierealne albo dziwne (np. przejmujące, przerażające, zagrażające). |
| * Obniżony nastrój, smutek, desperacja od tygodni. | * Odczuwam dźwięki, kolory czy zapachy w moim otoczeniu jako niezwykle intensywne. |
| * Mój sen się pogarsza i jem dużo więcej/mniej niż zazwyczaj (zmiana apetytu). | * Czasami mi się zdaje, że ludzie czy przedmioty mają inny wygląd (np. kształt czy rozmiar). |
| * Moje ruchy, myśli i język stały się zauważalnie wolniejsze. | * Ostatnio mam coraz częściej/bardziej wrażenie, że inni starają się mnie oszukać, zwieść albo wykorzystać. |
| * Moja motywacja do uczenia się, studiowania, pracy czy aktywności w wolnym czasie znacząco zmalała. | * Mam coraz częściej wrażenie, że konkretne wydarzenia w codziennym życiu (np. informacje czy wiadomości z mojego otoczenia) odnoszą się do mnie osobiście albo są przeznaczone tylko dla mnie. |
| * Mniej się zajmuję swoimi potrzebami niż zazwyczaj. Na przykład zdrowiem, odżywianiem się, higieną osobistą, ubraniami czy porządkiem w domu. | * Czasami widzę, słyszę, czuję smakowo lub węchowo rzeczy, których inni nie dostrzegają. |
| * Często jestem zdenerwowany, zlękniony czy napięty. | * Mam poczucie, że mam do wypełnienia specjalną misję. |
| * Częściej wdaję się w konflikty i kłótnie ze znajomymi, krewnymi i innymi ludźmi. | * Często mam trudności w odróżnieniu wytworów swojej wyobraźni od prawdziwych zdarzeń. |
| * Szybko formułuję zdanie na jakiś temat i nikt nie może mnie przekonać, że jest inaczej. | * Czuję się wypoczęty i pełen energii po niewielkiej ilości snu. |
| * Czasami myśli mieszają mi się w głowie. | * Czasami moje myśli zostają rozproszone czy przerwane przez inne myśli. |
| * Ostatnio sporo ludzi mówi mi, że się zmieniłem |  |
|  |  |

Ćwiczenia do modułu 11: Radzenie z diagnozą i zapobieganie nawrotom