

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

# Ćwieczenie 11.4. Plan awaryjny

**Co powinien/powinnam zrobić, jeśli zauważę wczesne objawy ostrzegawcze nawrotu?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objawy:** | **Co mogę zrobić:** |
| **Bardzo wczesne objawy zwiastunowe:**  np. poirytowanie, trudności w pracy; częstsze kłótnie z innymi. | np. bardziej się troszczyć o siebie; redukcja stresu; zapytaj kogoś bliskiego, komu ufasz o zmiany w Twoim zachowaniu |
| **Wczesne objawy zwiastunowe:**  np.: nie jestem w stanie zebrać się do pracy, narastające konflikty z innymi. | np. próbować ograniczyć stres i pytać osób, którym ufam, czy moje zachowanie się ostatnio nie zmieniło. |
| **Późne objawy zwiastunowe:**  np. poczucie, że inni się ze mnie śmieją albo o mnie mówią. | np. przeczytać materiały z Terapii Metapoznawczej (włączając w to żółtą kartę) i rozważyć czy są alternatywne wyjaśnienia dla moich założeń. |
| **Pierwsze objawy psychozy:**  np. słyszenie głosów, które mnie obrażają albo mi grożą. | np. zadzwonić do mojego terapeuty i umówić się na wizytę. |
| **Poważne objawy psychozy:**  np. poczucie bycia prześladowanym. | np. zwrócić się do zaufanej osoby, która zna moją sytuację i może pomóc mi dostać się do szpitala. |