



Помощь на каждый день

МОЙ КРИЗИСНЫЙ ПЛАН И ПАСПОРТ КРИЗИСА

Обдуманно, не торопясь составьте план действий на случай возникновения кризиса. Распечатайте этот документ. Вместе с Вашим лечащим врачом или психотерапевтом заполните следующий кризисный план. Внесите в план данные о том, кто оказывает Вам помощь в случае возникновения кризиса и какие лекарства Вам необходимо принимать. Ниже перечислены важнейшие ранние предупреждающие сигналы, отдельно для больных психозом и биполярным расстройством, эти симптомы включите в Ваш личный список..

1. Как связаться с психотерапевтом / врачом в больнице / больничным отделением / бригадой скорой помощи

Психотерапевт

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

Врач больницы

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

Больничное отделение

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

Бригада скорой помощи

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

2. Как связаться с семьей / друзьями

Семья

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

Друзья

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

3. Прием лекарств в случае кризиса (обязательно обсудить с врачом)

Название медикамента _____

Дозировка _____

Название медикамента _____

Дозировка _____

Название медикамента _____

Дозировка _____

Обсудите данную анкету с Вашим психотерапевтом.



Помощь на каждый день

ВАЖНЕЙШИЕ РАННИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ПСИХОЗОМ

Внимательно изучите список ранних предупреждающих сигналов, характерных для повторной психотической фазы. Распечатайте данную страницу и внесите в список те сигналы, которые предупреждают о приближении рецидива у Вас. Обсудите данные заполненного формуляра с Вашим лечащим врачом или психотерапевтом.

Изменения настроения

- Изменчивость, капризность
- Раздражительность
- Депрессия
- Чрезмерный страх

Изменения физического самочувствия

- Усталость
- Расстройства сна (чрезмерная тяга ко сну или отказ от сна)
- Отсутствие аппетита
- Снижение веса
- Обильное потоотделение

Изменения в поведении

- Беспричинный смех
- Частые разговоры по телефону
- Написание писем людям, которым обычно письма не пишут
- Уход от общения с людьми
- Иррациональные и странные высказывания
- Чрезмерное слушание музыки
- Длительное пристальное смотрение
- Мудрствование
- Частые выходы из дома
- Отход от обычного распорядка дня
- Недостаточная гигиена тела
- Странное поведение
- Снижение устойчивости к стрессу

Изменения психотических симптомов

- Слуховые галлюцинации
- Чувствительность к шумам/свету
- Выражение странных мнений

Ранние предупреждающие сигналы рецидива

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Besprechen Sie dieses Formular mit Ihrem Therapeuten.