

Günlük yaşam için yardımlar

BUNALIM PLANIM VE BUNALIM PASAPORTUM

Gelecekteki muhtemel bunalımda nasıl hareket edileceğini planlamak için kendinize zaman ayırın. Lütfen bu belgenin çıktısını alın. Hekiminiz veya terapistinizle birlikte aşağıdaki bunalım planını doldurun. Bir bunalım durumunda size kimin yardım edeceğini ve hangi acil durum ilaçlarını alabileceğinizi kaydedin. Kişisel listenize ekleyebilmeniz için aşağıda psikozlular ve bipolar hastalar için ayrı ayrı bütün önemli erken uyarı belirtilerini bulabilirsiniz.

1. Terapistler/Hekim/Koğuş/Acil durum ekibi ile temas

Therapeut

Adı _____

Sabit telefon veya cep telefonu _____

Hekim

Adı _____

Sabit telefon veya cep telefonu _____

Koğuş

Adı _____

Sabit telefon veya cep telefonu _____

Acil durum ekibi

Adı _____

Sabit telefon veya cep telefonu _____

2. Aile/Dostlar ile temas veya bilgilendirme

Aile

Adı _____

Sabit telefon veya cep telefonu _____

Dostlar

Adı _____

Sabit telefon veya cep telefonu _____

3. Acil durum ilaçlarının alınması (lütfen hekimle görüşünüz)

İlaçlar _____

Doz _____

İlaçlar _____

Doz _____

İlaçlar _____

Doz _____

Bu soru formunu terapistinizle konuşup değerlendirin.

Günlük yaşam için yardımlar

PSİKOZ HASTALARI İÇİN EN ÖNEMLİ ERKEN UYARI BELİRTİLERİ

Yenilenen psikotik faza ait aşağıdaki erken uyarı belirtilerini okuyun. Bu sayfanın çıktısını alın ve sizin yinelemeye ait erken uyarı belirtilerinizi listeye aktarın alın. Bu formu hekiminiz veya terapistinizle konuşarak değerlendirin.

Ruh hali değişiklikleri

- Kapris
- Öfke
- Depresyon
- Aşırı korku

Bedensel durumdaki değişiklikler

- Yorgunluk
- Uyku bozuklukları (uzun uyuma veya uykudan kaçınma)
- İştahsızlık
- Kilo verme
- Ter basmaları

Davranış değişiklikleri

- Nedensiz gülme
- Sık telefon etme
- Hiçbir zaman yazılmayan kişilere mektup yazmak
- Sosyal temaslardan kaçınmak
- Mantıksız ve tuhaf ifadeler
- Aşırı müzik dinlemek
- Bir noktaya uzun süre göz dikmek
- Derin düşünmek
- Sık sık dışarı çıkmak
- Olağan günlük ritimden ayrılmak
- Eksik beden hijyeni
- Garip davranış
- Dayanıksızlık

Psikotik semptomlardaki değişiklikler

- Sesler duymak
- Ses ve ışığa karşı duyarlılık
- Garip görüşlerin ifade edilmesi

Bir yinelemenin erken uyarı belirtileri

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

Bu formu terapistinizle konuşarak değerlendirin.