1. CVIČENÍ: MOJE ČASNÉ VAROVNÉ PŘÍZNAKY/SIGNÁLY

Časné varovné příznaky/signály jsou indikátory zhoršení psychického stavu, které se u mne objevují jako první. Jsou to první „poslíčci“ možné přicházející krize a jejich význam pro techniku self-managementu je zcela klíčový.
V následujícím cvičení vám nabízíme celou řadu včasných varovných příznaků/signálů, které se mohou objevovat u lidí, kterých se začíná plíživě horšit psychický stav. Některé z nich vám mohou být známé, zažíváte je na vlastní kůži. Jiné jsou vám zcela cizí a vůbec na vás nemusí pasovat.
Projděte si, prosím, celý seznam výroků a označte si ty, které jste již u sebe v minulosti zaznamenali před blížícím se relapsem onemocnění.
Cílem cvičení je nashromáždit si dostatečné množství vašich osobních varovných příznaků/signálů, které vás upozorní, že se s vámi začíná něco dít a umožní vám včas zaujmout vhodnou ochrannou strategii.

Povídám/směju se sám pro sebe
Špatně spím
Nevydržím klidně sedět
Přejídám se, příliš piji – do nevolnosti
Straním se přátel a rodiny
Snadno se rozčílím
Zanedbávám osobní hygienu
Mám dojem, že jsou lidé proti mně
Zapomínám si vyčistit zuby
Pořád mluvím, nemůžu přestat
Ztrácím schopnost vycházet s lidmi
Myslím negativně
Cítím se víc zbožně, nábožensky
Pořád mám dojem, že o mně ostatní mluví
Pohybuji se pomalu
Cítím se bezmocný nebo zbytečný, neužitečný
Mám bizarní/neobvyklé myšlenky
Těžko se rozhoduji
Mám pocit, že jsem trestán/a
Cítím se zoufale, malomyslně
Víc kouřím
Mám méně hlad
Cítím se hodně provinile
Mám pocit, že mě někdo pozoruje
Chovám se agresivně

Bývám podezíravý/á
Koušu si nehty
Přehnaně (se) myji, uklízím, čistím
Pláču víc než obvykle
Poškozuji se - řežu se nebo pálím, aj.
Ničím svůj domov nebo majetek
Dramaticky se změnil můj vzhled
Vše se stává nad mé síly, stojí mě úsilí
Prožívám extrémně své city
Cítím se na dně, na hraně
Mám bez příčin strach
Cítím se zmateně, záhadně
Cítím se nepřítomně, zapomínám
Cítím se jako v jiném světě
Cítím se vznětlivě, popudlivě
Cítím se opuštěně, osamoceně
Cítím, že nemohu ostatním důvěřovat
Mám pocit, jako by se moje city zastavily
Mám pocit, že nepotřebuji spát
Cítím závratě, nevolnost
Cítím se přemožen/a životem
Cítím se smutně, na dně
Mívám divné pocity, vjemy
Mám potíže s motivací
Mluvím neuspořádaně, zpřeházeně

Cítím únavu bez příčiny
Doma mám nepořádek
Myslím si, že můžu číst druhým myšlenky
Nemám radost z věcí, které mě bavily
Mám strach, že se zblázním
Mám příval energie
Myslím si, že mi někdo kontroluje myšlenky
Nedovedu si věci zorganizovat
Obtížně se mi komunikuje
Ztratil/a jsem schopnost hlídat si rozpočet
Přicházím s mnoha novými myšlenkami
Cítím se provinile
Mám snížené libido, chuť na sex
Cítím se nervózní, mám úzkost
Jsem se vším ve zpoždění
Celé dny hraju video hry nebo sázím
Mám kolísání nálady
Mám úzkost, když nejsem doma
Cítím zostření smyslů, vnímání
Cítím se bezcenný/á
Cítím se neobvykle rozzlobený/á
Příliš hodně nebo příliš málo spím
Myšlenky mi běží o závod
Cítím se silně, mocně
Cítím, že se věci nezlepší

Cítím se neschopně ve zvládání každodenních úkolů
Fixuju se na něco
Skřípám zuby
Mám těžkosti při soustředění
Mám s lidmi méně trpělivost
Mívám víc nočních můr
Mám potíže se obléct
Slyším hlasy
Nepříhodně se směji
Zneužívám různé látky
Ztrácím řetěz myšlenek
Mám zpomalenou mysl
Zanedbávám svůj vzhled
Nemám radost z činností jako dříve
Moc nemluvím
Cítím se lépe, jen když něco užívám
V krátké době jsem hodně přibral/a, zhubl/a
Mluvím rychle, nesouvisle
Dostávám osobní zprávy z počítače, TV, radia
Opakuji hodně často nějaké chování nebo určitá slova
Jako bych měl/a „zavřeno“, moje smysly spí
Utrácím hodně peněz
Trávím čas o samotě
Cítím neklid, nesoustředěnost, nervozitu
Jsem zahlcen/a jednou nebo dvěma věcmi

Cítím se divně bez příčiny
Cítím se unaveně, bez energie
Bolívá mě hlava
Mám neschopnost se soustředit
Mívám víc hlad
Mám zvýšenou chuť na sex
Nabírám si hodně nových věcí
Mám pocit, jako by část mně změnila tvar
Mám pocit, že mám zvláštní moc, síly
Mívám pocit, že jsou lidé proti mně
Chvěji se, třesu se
Mám problémy vstát z postele
Mám problém usnout
Budím se ráno příliš brzy