EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

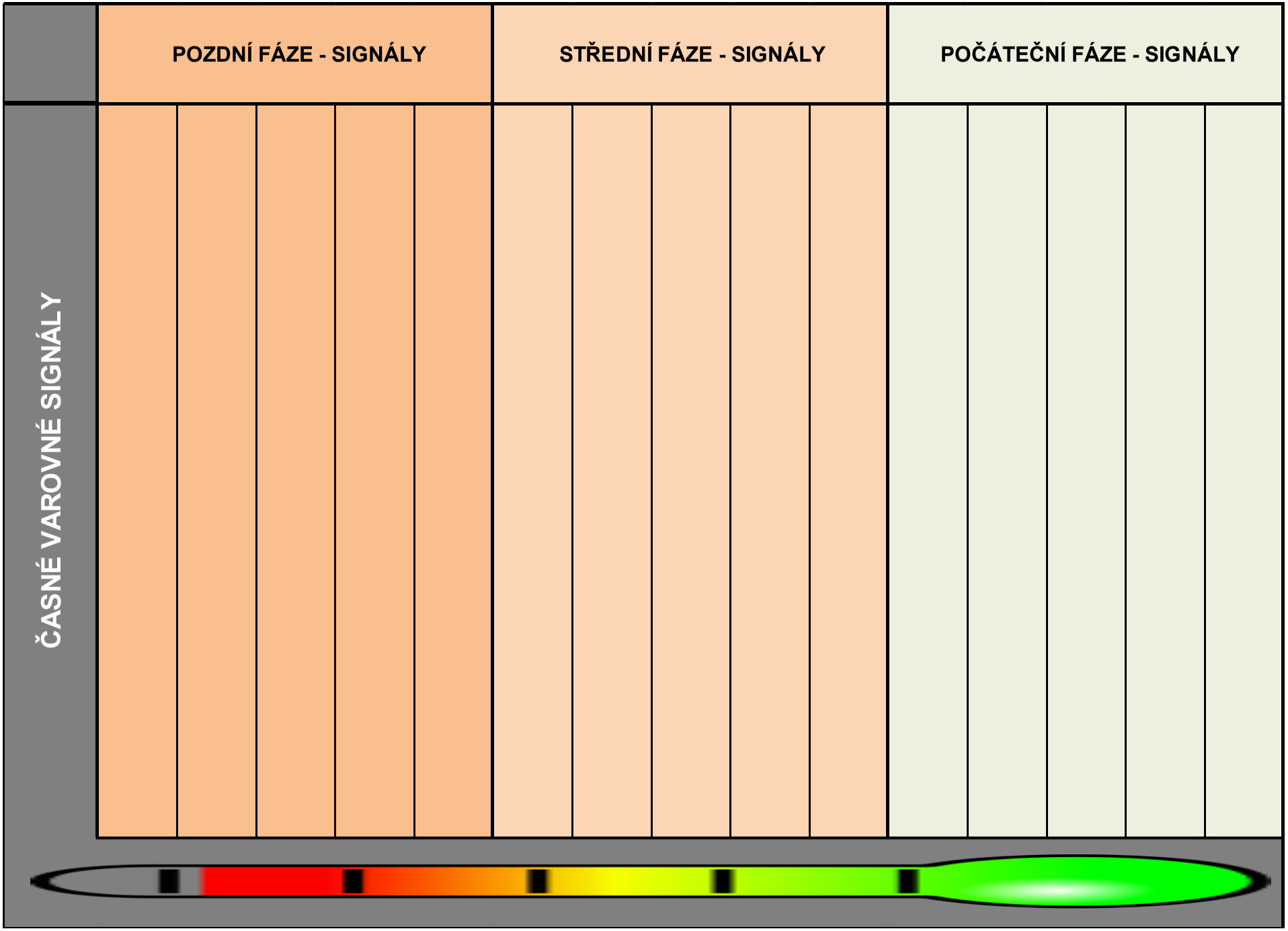
3. CVIČENÍ: MŮJ TEPLOMĚR – MOJE ČASNÉ VAROVNÉ PŘÍZNAKY/SIGNÁLY

V tomto cvičení budete mít možnost upořádat své nashromážděné časné varovné příznaky/signály do 3 kategorií podle časové osy jejich výskytu. Některé varovné příznaky/signály se u nás objevují úplně jako první, na samém počátku nadcházející krize. Jiné naopak až později, když už zhoršení psychického stavu postoupilo do závažnější roviny.
Z předcházejícího cvičení má každý z vás v zásobě seznam časných varovných příznaků/signálů, které se u vás již někdy v minulosti objevily. Vepište si tyto příznaky/signály do tabulky, znázorňující „teploměr“. Počáteční fáze je symbolizována zelenou barvou, která znamená jen malé riziko propuknutí krize. Střední fáze je symbolizována barvou oranžovou, která je již výstražnou barvou a představuje zvýšené riziko relapsu. Poslední, pozdní fáze, je symbolizována barvou červenou, která je již vysokým rizikem relapsu a známkou nadcházející psychické krize. Přiřaďte své časné varovné příznaky/signály k jednotlivým fázím podle toho, kdy se u vás objevují.
Získáte tak ještě lepší přehled o průběhu vašich psychických výkyvů a jejich projevech.

Rozvoj a zlepšení služeb Komunitního centra pro Zotavení, CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000758

CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

recovery
škola zotavení


POZDNÍ FÁZE - SIGNÁLY
STŘEDNÍ FÁZE - SIGNÁLY
POČÁTEČNÍ FÁZE - SIGNÁLY
ČASNÉ VAROVNÉ SIGNÁLY