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

2. CVIČENÍ: ČASNÉ VAROVNÉ PŘÍZNAKY/SIGNÁLY- BLÍZCÍ

V tomto cvičení si máme možnost zmapovat, jakých časných varovných příznaků/signálů si mohou všimnout naši blízcí, kteří nás dobře znají. Právě oni si totiž mohou prvních změn v našem chování všimnout ještě dříve, než my sami. Každý z nás má ve své blízkosti někoho, kdo nás dobře zná a má cit pro drobné odchylky v našem každodenním chování. Může to být někdo z rodiny, partner, kamarád, kolega z práce..
Na co mne lidé v mém okolí upozorňují, když se můj stav zhoršuje?
Do jednotlivých tabulek si vepište jména svých nejbližších osob, kterým věříte a zaznamenejte si varovné příznaky/signály, na které vás již v minulosti upozornili.

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

Čeho si všiml člověk, kterému věřím - 1	
Úplně první varovné příznaky/signály	
Další změny později	

Čeho si všiml člověk, kterému věřím - 2	
Úplně první varovné příznaky/signály	
Další změny později	

Čeho si všiml člověk, kterému věřím - 3	
Úplně první varovné příznaky/signály	
Další změny později	