

Advarsels signaler

Almindelige tidlige advarselssignaler	Patient	Pårørende	Personale
1. Følte du dig anspændt eller nervøs?			
2. Følte du dig deprimeret?			
3. Havde du problemer med at sove?			
4. Følte du dig rastløs?			
5. Havde du besvær med at koncentrere dig?			
6. Følte du ikke glæde ved noget som helst?			
7. Havde du nedsat appetit eller spiste du mindre?			
8. Havde du sværere ved at huske ting?			
9. Følte du dig iagttaget eller overvåget eller forfulgt?			
10. Holdt du dig væk fra din familie og dine venner?			
11. Følte du dig set ned på eller endda latterliggjort?			
12. Mistede du nogle af dine sædvanlige interesser?			
13. Beskæftigede du dig mere med religiøse emner?			
14. Følte du dig utilpas uden grund?			
15. Følte du dig mere opstemt eller endda overstadig?			
16. Hørte du stemmer andre ikke kunne høre?			
17. Så du syner andre ikke kunne se?			
18. Følte du dig mindreværdig eller værdiløs?			
19. Var du helt opslugt af én eller to ting?			
20. Betød påklædning og personlig hygiejne mindre for dig?			
21. Manglede du håb for og mening med fremtiden?			
22. Havde du mareridt/onde drømme?			
23. Blev du lettere irriteret, opfarende eller aggressiv?			
24. Var du bange for, at du var ved at blive skør?			
25. Havde du tanker om at skade dig selv eller tage dit liv?			
26. Havde du oftere smerter eller fysiske gener?			
27. Havde du tanker om at skade andre eller slå andre ihjel?			
28. Steg dit forbrug af alkohol eller medicin eller narkotika?			
29. Syntes du, at dele af din krop forandrede sig?			
30. Syntes du omgivelserne virkede fremmede/uvirkelige?			
31. Sov du mere end du plejer?			

32. Sagde andre, at du opførte dig anderledes end du plejer?			
33. Kom du let i skænderi?			
34. Svingede du op/ned i vægt?			
35. Følte du andre ville gøre dig fortræd?			
36. Andre			
37. Andre			

Angiv hvor hyppigt det enkelte punkt gjorde sig gældende for dig i tiden op til den sidste sygdomsepisode:
0=Aldrig 1=Genkender jeg, men oplever det sjældent 2=Noget jeg kender, som blev værre end det plejer
3=Kom i tiden lige op til aktuelle sygdomsepisode

REFERENCER: Mestringsstrategi-gruppen, Psykiatrisk Afdeling Herning efter: **Øxnevad, A.L., Grønnestad, T., Arntzen, B. (Red) (2000). *Familiarbeid ved psykoser – mot samme mål. Kunnskapsbasert familiarbeid i grupper.* Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning** og: **Mørch, M. (Red.) m.fl. (1995). *Kognitive behandlingsformer.* København: Hans Reitzel.** Se også Thorgard, L. (2006). *Individuel mestring og mestring i relation.* Stavanger: Hertervig Forlag. Side 118-123.