

## 56 Tidlige advarselssignaler om, at du risikerer at blive psykotisk

Sæt x til venstre for de signaler, der først opstod, eller som tog til i styrke op til sidste indlæggelse.

- ..... 1. Jeg følte mig spændt og nervøs .....
- ..... 2. Jeg spiste mindre .....
- ..... 3. Jeg havde besvær med at koncentrere mig .....
- ..... 4. Jeg havde svært ved at sove .....
- ..... 5. Jeg følte ikke, at der var særlig meget ved noget som helst .....
- ..... 6. Jeg følte mig rastløs .....
- ..... 7. Jeg følte mig deprimeret .....
- ..... 8. Det kneb med at huske ting .....
- ..... 9. Jeg var helt opslugt af en eller to ting .....
- ..... 10. Jeg holdt mig væk fra mine venner .....
- ..... 11. Jeg troede, at andre morede sig over mig eller snakkede om mig .....
- ..... 12. Jeg tabte interessen for omverdenen .....
- ..... 13. Jeg beskæftigede mig mere med religiøse emner .....
- ..... 14. Jeg havde det skidt uden grund .....
- ..... 15. Jeg var for overstadig/ophidset .....
- ..... 16. Jeg hørte stemmer eller så syner .....
- ..... 17. Jeg følte mig værdiløs .....
- ..... 18. Jeg talte sort .....
- ..... 19. Jeg havde en fornemmelse af, at andre kontrollerede mig .....
- ..... 20. Jeg havde mareridt .....
- ..... 21. Jeg var overdrevent aggressiv eller irriteret .....
- ..... 22. Jeg blev vred over småting .....
- ..... 23. Jeg var ligeglad med, hvordan jeg så ud .....
- ..... 24. Jeg havde problemer med min familie .....
- ..... 25. Jeg havde tanker om at skade mig selv eller begå selvmord .....
- ..... 26. Jeg havde ofte smerter og fysisk besvær .....
- ..... 27. Jeg var bange for, at jeg var ved at blive skør .....
- ..... 28. Jeg havde tanker om at skade eller dræbe andre .....
- ..... 29. Jeg øgede mit misbrug af alkohol/piller/narkotika .....
- ..... 30. Andet .....

**Notér til højre for de signaler, som du satte x ved, den grad af besvær, problemet voldte dig op til din sidste indlæggelse.**

Lidt = 1    Noget = 2    Meget = 3