

## Varselsignaler

Kryss av for om det er varselsignaler ved:

psykose  depresjon  hypomani/mani

Gruppeleder gir et eksemplar til alle som deltar i denne samtalen og gir følgende introduksjon til pasient og pårørende:

Når en begynner å få influensa, så kjenner vi at vi blir litt frosne, vondt i halsen, snufser litt, kanskje muskelsmerter og vondt i kroppen. Dette er varselsignaler på influensa. På samme måte kan vi lære oss å kjenne igjen varselsignaler på psykisk lidelse.

Tenk tilbake på tiden før du ble syk. Før du kom i behandling poliklinisk eller ved innleggelse.

Nå skal vi gå igjennom en del eksempler på varselsignaler. Noen vil du kjenne deg igjen i mens andre ikke vil passe for deg. Hvis du har varselsignaler som ikke står på listen, er det plass for dem også.

Varselsignaler	Før du ble syk
1 Følte du deg anspent eller nervøs?	
2 Følte du deg deprimert?	
3 Hadde du problemer med å sove?	
4 Følte du deg rastløs?	
5 Hadde du vanskelig for å konsentrere deg?	
6 Var du mindre glad?	
7 Hadde du dårlig appetitt eller spiste du mer enn vanlig?	
8 Hadde du vansker med å huske?	
9 Følte du deg iaktatt, overvåket eller forfulgt?	
10 Var du mindre sammen med vennene dine?	
11 Følte at du ble sett ned på eller latterliggjort?	
12 Følte du at andre snakket om deg?	
13 Mistet du interesse for ting rundt deg?	
14 Grublet du mer over religiøse og/eller åndelige ting?	
15 Følte du deg utilpass uten grunn?	
16 Følte du deg mer oppstemt/glad enn vanlig?	
17 Hørte du stemmer andre ikke hørte?	
18 Så du syner andre ikke så?	
19 Følte du deg mindreverdig eller verdiløs?	
20 Orket du ikke gjøre noe?	
21 Var du mindre nøyte med hvordan du kledde og stelte deg?	
22 Så du lite mening og håp for framtiden?	
23 Var du plaget av mareritt og vonde drømmer?	
24 Opplevde du deg aggressiv?	
25 Ble du lettere irritert over småting?	
26 Hadde du tanker om å skade deg eller ta ditt eget liv?	
27 Hadde du tanker om å skade/drepe andre? (stryk det som ikke passer)	

## Varselsignaler

Varselsignaler	Før du ble syk
28	Hadde du oftere smerter /fysiske plager?
29	Steg ditt forbruk av alkohol, medisiner eller narkotika?
30	Opplevde du at deler av kroppen din forandret seg?
31	Opplevde du at omgivelsene ble uvirkelige?
32	Sov du mer eller mindre enn vanlig? (stryk det som ikke passer)
33	Sa andre at du oppførte deg annerledes enn vanlig?
34	Var du mer opptatt av seksuelle tanker enn vanlig?
35	Kom du lett i krangel med andre?
36	Gikk du opp/ned i vekt? (stryk det som ikke passer)
37	Følte du at andre ville gjøre deg vondt?

### SPØRSMÅL TIL PÅRØRENDE:

Viste han/hun noen andre uvanlige følelser eller oppførsel før han/hun ble syk?

Hvis dette er tilfelle, list dem opp i linjen nedenfor:

---



---



---

Hvor lang tid var det fra dere merket forandring i hans/hennes følelser, tanker og oppførsel til han/hun ble syk?

---



---



---

Er det noen spesielle livshendelser som skjedde rett før han/hun ble syk? Hvis det var slik, beskriv de nedenfor.

---



---



---

Er det andre ting ved han/henne som du opplevde annerledes før han/hun ble syk?

---



---



---