# 

# **Varselsignaler på tilbakefall kan være…**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Sjelden | Bare før jeg ble syk | Ofte |
| 1 | Føler du deg anspent eller nervøs? |  |  |  |
| 2 | Føler du deg deprimert? |  |  |  |
| 3 | Har du problemer med å sove? |  |  |  |
| 4 | Føler du deg rastløs? |  |  |  |
| 5 | Har du vanskelig for å konsentrere deg? |  |  |  |
| 6 | Har du dårlig appetitt? |  |  |  |
| 7 | Har du problemer med å huske ting? |  |  |  |
| 8 | Føler du deg forfulgt? |  |  |  |
| 9 | Ser du mindre til dine venner? |  |  |  |
| 10 | Mangler du interesse for ting rundt deg? |  |  |  |
| 11 | Grubler du over religiøse problemer? |  |  |  |
| 12 | Føler du deg mer oppstemt enn vanlig? |  |  |  |
| 13 | Har du vonde drømmer? |  |  |  |
| 14 | Er du mer aggressiv enn vanlig? |  |  |  |
| 15 | Blir du lett irritert over småting? |  |  |  |
| 16 | Har du tanker om å skade deg? |  |  |  |
| 17 | Har du tanker om å skade / drepe andre? |  |  |  |
| 18 | Har du ofte smerter eller plager? |  |  |  |
| 19 | Synes du omgivelsene forandrer seg? |  |  |  |
| 20 | Synes du deler av kroppen forandrer seg? |  |  |  |
| 21 | Går du opp / ned i vekt? |  |  |  |
| 22 | Føler du at andre vil deg vondt? |  |  |  |
| 23 | Oppleves tankene dine som fremmede/ikke dine? |  |  |  |
| 24 | Tror du at ting i TV, radio eller aviser handler om deg? |  |  |  |
| 25 | Synes du lyder, farger eller lukter er forandret? |  |  |  |
| 26 | Hører du lyder/ser skygger som andre ikke gjør? |  |  |  |
| 27 | Drikker du alkohol eller bruker narkotika? |  |  |  |
| 28 | Føler du at tankene dine går raskere enn vanlig? |  |  |  |
| 29 | Føler du deg mindreverdig? |  |  |  |
| 30 | Føler du andre vil gjøre deg vondt? |  |  |  |
| 31 | Kommer du lett i krangel? |  |  |  |
| 32 | Isolerer du deg i forhold til familie og venner? |  |  |  |
|  | **Andre tema:** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |