

預防復發計劃

Relapse Prevention Plan

病人姓名: _____ 電話號碼: _____

臨床治療師姓名: _____ 電話號碼: _____

以下是若干較常見的復發警號。與

EPI 臨床治療師一起:

- 寫下你所留意當思覺失調發作時出現的警號 (EPI 臨床治療師會幫助你確定何者為強烈警號)。
- 制訂一套行動計劃, 列明在出現警號時應採取的措施。你亦應徵詢精神病科醫生的意見, 看看醫生是否就若干警號而提議你改變服藥方法 (例如提高劑量, 採用附加藥物以幫助睡眠等等)。

請記住, 有些時候, 警號會與你首次發作前所出現的相同; 但有些時候, 警號會完全不一樣。因此, 對所有早期警號都不可掉以輕心。

以下的徵狀是非常強烈的警號:

The following symptoms are very strong warning signs:

- 幻覺 • _____
- 多疑 • _____
- 思想混亂 • _____
- 說話荒謬 • _____
- 行為怪誕或儀態滑稽 • _____
- 以為自己擁有特異功能 • _____
- 幾天沒有睡覺仍覺得自己活力充沛 • _____

行動計劃：

Action Plan:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

以下徵狀可能是對壓力的正常反應，又或者可能是復發的早期警號。評估一下這些徵狀的發生時間長短，嚴重程度以及如何影響應付日常生活的能力。

The following symptoms may be normal reactions to stress or they may be early warning signs of relapse. Evaluate their function, severity and how much they are impairing functioning.

- 睡眠形態改變（睡得太
多或睡得太少） • _____
- 感到焦慮 • _____
- 容易激動 • _____
- 心情抑鬱 • _____
- 難以集中精神 • _____
- 離群獨處 • _____
- 容易惱怒 • _____

行動計劃：

Action Plan:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Feb 2023