

2회기 | 질환 이해와 나의 증상 패턴 찾기

✓ 내가 자주 겪는 주요 증상은?

- 최근 한 달 기준, 가장 자주/힘들었던 것 3개만 체크
 - ☐ 불안/초조 ☐ 우울감 ☐ 의욕저하 ☐ 짜증/예민
 - ☐ 일상 기능 저하
 - ☐ 공황/갑작스러운 심장 두근거림·숨가쁨
 - ☐ 불면/수면 변화 ☐ 집중저하 ☐ 피로 ☐ 식욕 변화
 - ☐ 죽고 싶다는 생각/자해 충동
 - ☐ 자기비난/죄책감이 심해짐
 - ☐ 생각이 많아짐/멈추기 어려움 ☐ 말이 빨라짐/흥분
 - ☐ 의심/경계심 ☐ 환청/환시 ☐ 감정이 무뎌짐
 - ☐ 기억력 저하/깜빡함이 늘어남
 - ☐ 대인관계 갈등 증가
 - ☐ 기타:
-

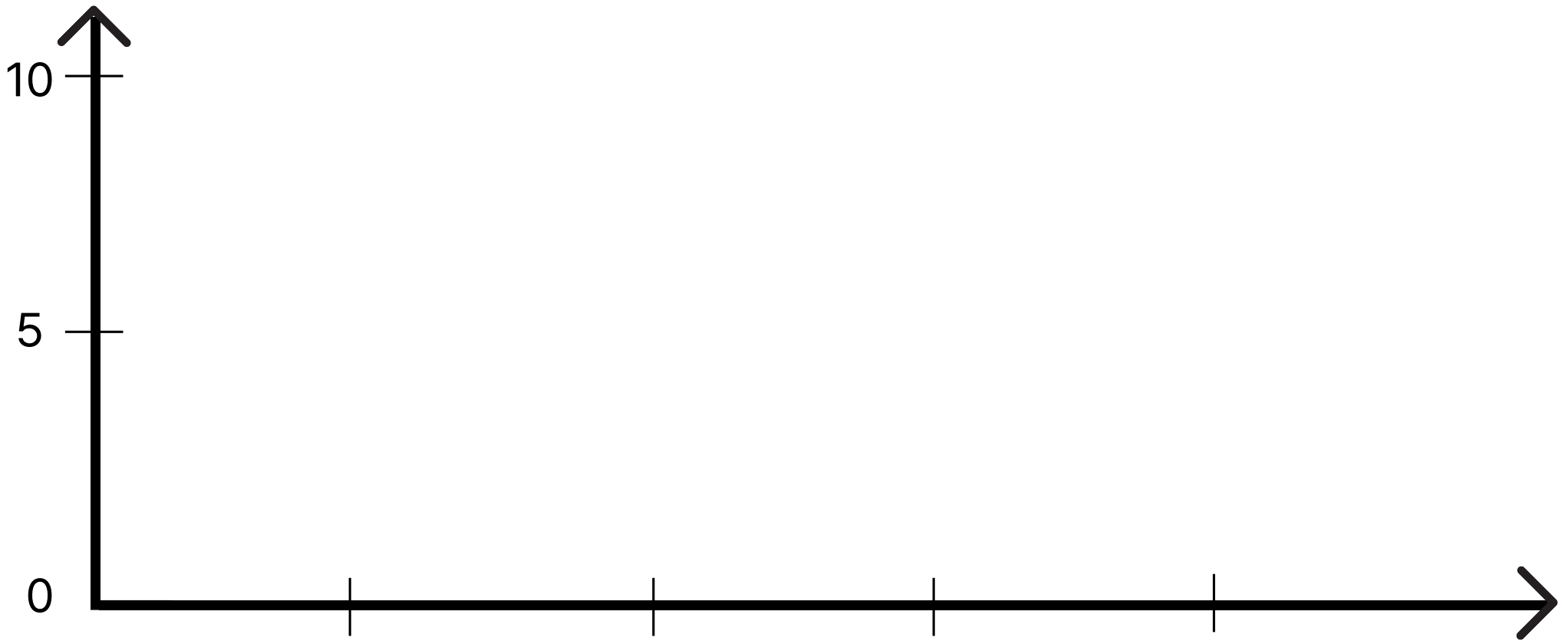
✓ 조기경고징후 (전조 신호)

- 증상이 심해지기 전에 먼저 나타나는 변화 2개 체크
 - ☐ 잠이 줄거나 깨기 시작함
 - ☐ 주변 자극에 쉽게 예민해짐
 - ☐ 불안이 올라가거나 초조해짐
 - ☐ 사람을 피하거나 연락/외출이 급격히 줄어들음
 - ☐ 집중이 더 안 됨/생각이 복잡해짐
 - ☐ 말이 많아짐/활동이 많아짐
 - ☐ 일정이 과하게 늘어나거나 반대로 아무것도 못 하겠음
 - ☐ 돈 사용/쇼핑/도박/충동적 결정이 늘어남
 - ☐ 술/카페인/게임 등 자극을 찾게 됨
 - ☐ 평소보다 쉽게 화가 나거나 공격적인 말이 늘어남
 - ☐ 기타:
-

나의 증상 패턴 그래프

- 대표 증상 17가지 정하기 :

작성 방법: 가로축은 날짜, 세로축은 증상의 강도(0=없음 ~ 10=매우 심함) 입니다.
점을 찍고 선으로 연결해 보세요.



- 증상이 올라가기(심해지기) 전에 나에게 나타났던 신호는 무엇인가요?
- 다음에 비슷한 패턴이 나타난다면, 내가 가장 먼저 해볼 행동 1가지는?