

## Mine advarselstegn:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Hvis der er et advarselstegn, så er det som en rød lampe i en bil, der fx advarer mod for højt omdrejningstal. Man skal så slippe speederen og se om det hjælper. Hvis det ikke hjælper, skal man søge hjælp og tale med andre om det.

## Liste til afkrydsning (som gælder for mange)

- Nedsat koncentration og opmærksomhed
- Glemmer for meget
- Brænder aftaler af
- Svigt i personlig hygiejne
- Social tilbagetrækning og isolation
- Ændret eller underlige madvaner
- Optagethed af magisk tænkning
- Skræmmende eller usædvanlige tanker
- Ændret døgnrytme
- Søvnforstyrrelse, sover afbrudt, sover for lidt
- Træthed og ulyst
- Er mere langsommelig eller inaktiv
- Følelser af mindreværd
- Svært ved at glæde sig over noget
- Skænderier og konflikter med andre
- Underlige sanseoplevelser
- Mistroiskhed
- Irritabilitet
- Rastløshed
- Hurtigkørende eller overaktiv
- For glad over småting, overdrevent
- For sur over småting, overdrevent