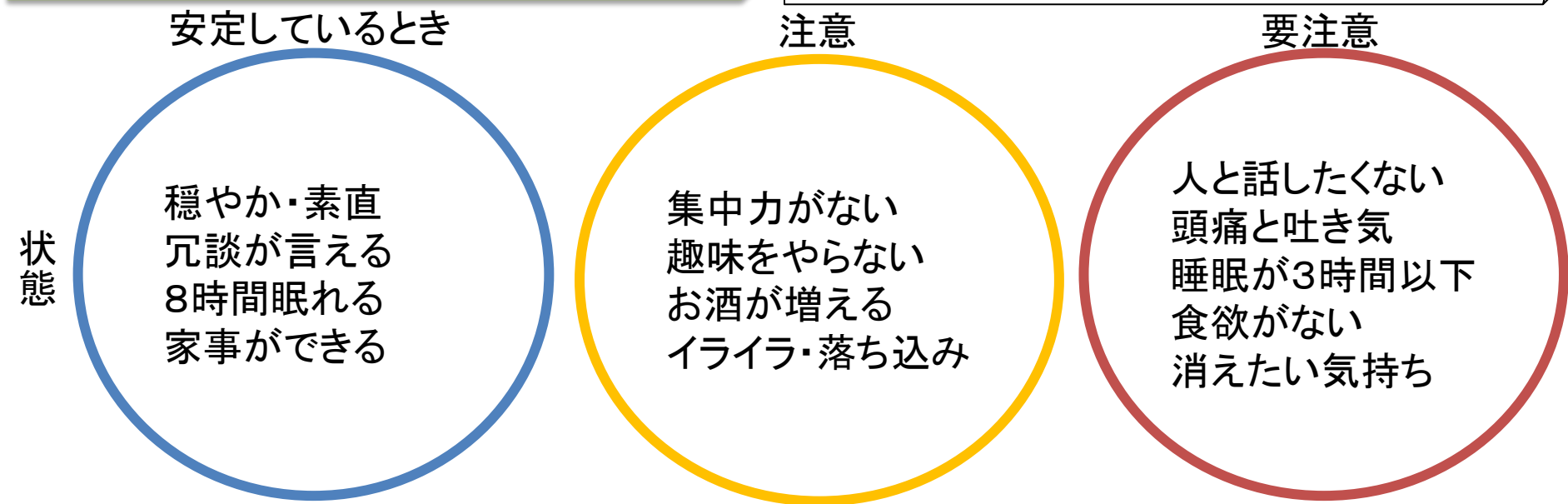


# 私の再発予防プラン

- ★短期目標: 退院後デイケアに通う
- ★長期目標: 仕事に復帰する

【気をつけたほうが良いストレス】

- ・がんばりすぎ・一人でかかえる
- ・睡眠不足・季節の変わり目



状態

安定しているとき

穏やか・素直  
冗談が言える  
8時間眠れる  
家事ができる

注意

集中力がない  
趣味をやらない  
お酒が増える  
イライラ・落ち込み

要注意

人と話したくない  
頭痛と吐き気  
睡眠が3時間以下  
食欲がない  
消えたい気持ち

対処

ゲーム・漫画  
自分の時間をつくる  
友達と会う  
規則正しい生活

早めに寝る  
仕事を早退する  
相談する

とんぷくを飲む  
病院へ行く

【私の支援者】

妻、主治医、デイケア  
職場の同僚・上司

【病状悪化時の希望・計画】

- ・話をきいてほしい
- ・赤信号のときは診察を促してほしい