

# Lista över tidiga tecken/varningstecken

Här hittar du en lista över varningstecken som du kan fylla i, antingen ensam eller tillsammans med en närstående och sedan skriva ut och ta med till läkaren.

Mer spänd och nervös

Saknar aptit

Känner mig förföljd

Känner mig förlöjligad

Är irriterad

Känner mig mindre värd

Isolerar mig

Känner mig upprymd

Känner mig deprimerad

Känner mig rastlös

Brist på livsglädje

Har svårt att komma ihåg

Har svårt att sova

Har kaotiska tankar

Mår dåligt, utan egentlig anledning

Har svårt att koncentrera mig

Känner att andra pratar om mig

Bristande intresse för saker och ting

Ser saker som andra inte ser

Hör röster som andra inte hör

Bryr mig mindre om mina vänner



Skriv gärna ner dina andra tankar och känslor:

---

---

---