

自分の取扱説明書 ～自分の調子が悪くなる前後に、こうするという自分のハウツー～

自己診断：私は「四角いレース場タイプ」の統合失調症

	私の特徴		対処法
体調管理	オーバーワークで、体調を崩しやすい。	→	○オーバーワークにならないよう、休憩をはさんだり、中止するようにする。 ※休憩中・仕事時間外は仕事をしない。
性質	慣れないことをやるときに、失敗する。あるいは、失敗を恐れて、時間が非常にかかる。	→	○スピードが遅くなることを恐れず、落ち着いて、対処するように心がける。 ※コツは何かをつかむことに専念する。
性格	人間関係において、多くの人と対立関係を築いてしまう傾向がある。	→	○アサーティブな、対応を心がける。 ※薬が切れている時などのTELは、いったん切らせて頂く。 ※場所や、やることを変える。
病状	睡眠障害に困っている。具体的には、深夜、短時間の睡眠で覚醒してしまい、強い希死念慮に襲われる。そのまま眠れず、翌日の仕事を困難にする。	→	○眠ることも仕事のうちと、割り切り、布団から出ない。 ○眠る前に薬を飲む。飲み忘れたら、半錠飲む。 ※耐え難い時は、頼れる人を頼る。
危機管理	万一、調子を崩し、入院を余儀なくされたら、どうするか。	→	○収入・支出については口座に手を加えない。 ○妻に頼み銀行口座の残高を確保する。 ○退職勧告があった場合に限り退職する。 ○妻にお金を立て替えてもらい、退院後にかかった経費等を納める。 ※退院の時期などは、Dr.と相談する。