

On-Call

Wiedza o zdrowiu

Znajomość zdrowia psychicznego

Kilka przykładów poważnych i powszechnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym

Poważne problemy ze zdrowiem psychicznym:

- ▶ **Psychoza - Schizofrenia**
- ▶ **Depresja maniakalna**

Powszechne problemy ze zdrowiem psychicznym:

- ▶ **Lęk**
- ▶ **Depresja**

Psychoza

Rodzaje schorzeń: Schizofrenia

Choroba dwubiegunowa

Częste objawy podczas rozwoju choroby psychiatrycznej

Zmiany w emocjach i motywacji:

- Depresja
- Lęk
- Drażliwość
- Podejrzliwość
- stępione lub nieostre emocje
- Zmiany w apetycie
- Zmniejszona energia i motywacja

Zmiany w myśleniu i postrzeganiu:

- Trudności z koncentracją lub uwagą
- Poczucie przemiany jaźni, innych lub świata zewnętrznego (np. poczucie, że jaźń lub inni zmienili się lub działają inaczej)
- Dziwne pomysły lub dziwne myśli
- Niezwykłe wrażenia percepcyjne (np. zmniejszenie lub zwiększenie intensywności zapachu, dźwięku, koloru)

Zmiany w zachowaniu:

- Zakłócenia snu
- Zmiany w nawykach żywieniowych
- Izolacja społeczna lub wycofanie się
- Ograniczona zdolność do wykonywania pracy i pełnienia ról społecznych

Stan lękowy

Lęk może oddziaływać na ludzi na różne sposoby, a jego objawy można podzielić na trzy szerokie kategorie. Każda osoba może być dotknięta tymi objawami w inny sposób

Fizyczne

- Neurologiczne - zawroty głowy, ból głowy, pocenie się, mrowienie i drętwienie
- Bóle mięśniowo-szkieletowe - bóle mięśni, (szyi, ramion, dolnej części pleców)
- Oddychanie - hiperwentylacja, zwężenie oddechu
- Sercowo-naczyniowe - kołatanie serca, ból w klatce piersiowej, szybkie bicie serca, rumieniec
- Żołądkowo-jelitowe - duszność, suchość w ustach, mdłości, wymioty, biegunka

Psychiczne

- Nierealistyczny i/lub nadmierny strach i niepokój (o przeszłe lub przyszłe wydarzenia)
- Ściganie się z umysłem lub puste miejsce
- Spadek koncentracji i pamięci
- Niezdecydowanie
- Drażliwość
- Niecierpliwość
- Gniew
- Dezorientacja
- Niepokój lub uczucie bycia na krawędzi
- Nerwowość
- Zmęczenie
- Zakłócenia snu
- Ż

Behawioralne

- Zakłócenia snu
- Zmiany w nawykach żywieniowych
- Izolacja społeczna lub wycofanie się
- Ograniczona zdolność do wykonywania pracy i pełnienia ról społecznych

Depresja psychozowa

Każdy może czuć się smutny lub przygnębiony, gdy dzieje się coś złego. Jednak codzienny smutek nie jest depresją. Ludzie "przygnębieni" mogą mieć krótkotrwałą depresję, ale zazwyczaj radzą sobie i mogą wyzdrowieć bez profesjonalnej pomocy.

Nastrój i motywacja

- Ciągły brak nastroju
- Utrata zainteresowania lub przyjemności
- Beznadziejność
- Bezradność
- Bezwartościowość

Psychologiczne

- Poczucie winy/negatywny stosunek do siebie
- Słaba koncentracja/pamięć
- Myśli o śmierci lub samobójstwie
- Łzawienie

Fizyczne

- Spowolnienie lub pobudzenie
- Zmęczenie/brak energii
- Problemy ze snem
- Zakłócony apetyt (utrata/zwiększenie masy ciała)

Stany lękowe

Nie oznaczają słabości

Nie oznaczają utraty umysłu

Nie oznaczają to z osobowością

Poważne stany lękowe oznaczają chorobę, która wymaga leczenia.

Depresja

Nie oznaczają słabości

Nie oznaczają lenistwa

Oznacza, że dana osoba ma zaburzenie zdrowotne, które wymagają leczenia

Depresja może być wywołana przez żałobę, choroby fizyczne, problemy finansowe, poród i wiele innych czynników



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein