

On-Call

Sağlık Okur yazarlığı

Ruh Sağlığını Anlama

“Ciddi” ve “Yaygın” Akıl Sağlığı Sorunlarına bazı örnekler

Ciddi zihinsel sağlık sorunları:

- Psikoz - Şizofreni
- Manik depresyon

Yaygın ruh sağlığı sorunları:

- Kaygı
- Depresyon

Bozukluk Tipleri:

Şizofreni

Bipolar Bozukluk

Psikotik bir bozukluk geliştiğinde sık görülen semptomlar

Duygu ve motivasyondaki değişiklikler :

- Depresyon
- kaygı
- sinirlilik
- Şüphencilik
- Kör, düz veya uygunsuz duygu
- İştahtaki değişiklikler
- Düşük enerji ve motivasyon

Düşünme ve algıdaki değişiklikler :

- Konsantrasyon veya dikkatle ilgili zorluklar
- Kendini, başkalarını veya dış dünyayı değiştirme duygusu (örneğin benliğin veya başkalarının değiştiğini veya farklı davrandığını hissetmek)
- Garip fikirler veya tuhaf düşünceler
- Olağandışı algısal deneyimler (örn. Koku, ses, renk yoğunluğunda azalma)

Davranış değişiklikleri :

- Uyku bozukluğu
- Yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler
- Sosyal izolasyon veya geri çekilme
- İşimizi ve sosyal rolleri daha az taşıma becerisi

Kaygı

**Anksiyete insanları çeşitli şekillerde etkileyebilir ve semptomlar üç geniş kategoriye ayrılabilir.
Her insanın bu semptomlardan farklı şekilde etkilenmesi muhtemeldir**

Fiziksel

- Nörolojik - baş dönmesi, baş ağrısı, terleme, karıncalanma ve uyuşma
- Kas-iskelet sistemi - kas ağrıları ve ağrıları (boyun, omuzlar, bel)
- Solunum - hiperventilasyon, nefes darlığı
- Kardiyovasküler - çarpıntı, göğüs ağrısı, hızlı kalp atışı, kızarma
- Gastrointestinal - boğulma, ağız kuruluğu, bulantı, kusma, ishal

Psikolojik

- Gerçekçi olmayan ve / veya aşırı korku ve endişe (geçmiş veya gelecek olaylar hakkında)
- Zihin dolu veya boş
- Konsantrasyon ve hafızada azalma
- kararsızlık
- sinirlilik
- Sabırsızlık
- Öfke
- karişıklık
- Huzursuzluk veya kenarda hissetme
- Sinirlilik
- Yorgunluk
- Uyku bozuklukları
- Canlı rüyalar

Davranışsal

- Uyku bozukluğu
- Yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler
- Sosyal izolasyon veya geri çekilme
- İşimizi ve sosyal rolleri daha az taşıma becerisi

Depresyon

Kötü şeyler olduğunda herkes kötü veya üzgün hissedebilir. Bununla birlikte, günlük hüznler veya üzüntü depresyon değildir. "Hüzünlü" olan kişilerin kısa süreli depresif bir ruh hali olabilir, ancak genellikle başa çıkmayı başarırlar ve profesyonel yardım almadan iyileşebilirler.

Ruh Hali ve Motivasyon

- Sürekli düşük ruh hali
- İlgi veya zevk kaybı
- Umutsuzluk
- Çaresizlik
- Değersizlik

Psikolojik

- Suçluluk / kendine karşı olumsuz tutum
- Yetersiz konsantrasyon / bellek
- Ölüm veya intihar düşünceleri
- Ağlama

Fiziksel

- Hafifleme veya endişe
- Yorgunluk / enerji eksikliği
- Uyku sorunları
- Rahatsız iştah (kilo kaybı / artış)

Kaygı

Zayıflık **anlamına gelmez**

Aklı kaybetmek **anlamına gelmez**

Kişilik problemleri **anlamına gelmez**

Şiddetli Kaygı, tedavi gerektiren bir hastalık **anlamına gelir**

Depresyon

Zayıflık **anlamına gelmez**

Tembellik **anlamına gelmez**

Bir kişinin tedavi gerektiren tıbbi bir hastalığı olduğu **anlamına mı gelir?**

Depresyon, yas, fiziksel hastalık, finansal sorunlar,
doğum ve diğer birçok faktör



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