

ON-CALL

Zdravotní gramotnost

Porozumění duševnímu zdraví

Některé příklady „závažných“ a „běžných“ problémů duševního zdraví

Závažné problémy duševního zdraví:

- Psychóza - schizofrenie
- Manická deprese

Běžné problémy duševního zdraví:

- Úzkost
- Deprese

Psychóza

Typy poruch:

Schizofrenie

Bipolární porucha



Časté příznaky při vývoji psychotické poruchy

Změny emocí a motivace:

- Deprese
- Úzkost
- Pocity chuti či nechuti k jídlu
- Ztráta energie a motivace

Změny v myšlení a vnímání:

- Problémy s koncentrací nebo pozorností
- Smysl pro změnu sebe, ostatních nebo vnějšího světa (např. Pocit, že já nebo ostatní se změnili nebo jednají jinak)
- Podivné nápady nebo bizarní myšlenky
- Neobvyklé percepční zážitky (např. Snížení nebo vyšší intenzita vůně, zvuku, barev)

Změny v chování:

- Poruchy spánku
- Změny stravovacích návyků
- Sociální izolace nebo stažení se
- Snížená schopnost nést naše pracovní a sociální role

Úzkost

Úzkost může ovlivnit lidi různými způsoby a symptomy lze rozdělit do tří širokých kategorií.
Tyto příznaky pravděpodobně ovlivní každého člověka jinak

Fyzický

- Neurologické - závratě, bolesti hlavy, pocení, mravenčení a necitlivost
- Muskuloskeletální - bolesti svalů (krk, ramena, dolní část zad)
- Respirační - hyperventilace, dušnost
- Kardiovaskulární - palpitace, bolest na hrudi, rychlý srdeční rytmus, návaly horka
- Gastrointestinální - dušení, sucho v ústech, nevolnost, zvracení, průjem

Psychologický

- Nerealistické a / nebo nadměrné obavy a obavy (o minulých nebo budoucích událostech)
- Snížená koncentrace a paměť
- Nerozhodnost
- Podrážděnost
- Netrpělivost
- Hněv
- Zmatek
- Neklid nebo pocit na hraně
- Nervozita
- Únava
- Poruchy spánku
- Živé sny

Behaviorální

- Poruchy spánku
- Změny stravovacích návyků
- Sociální izolace nebo stažení
- Snížená schopnost nést naše pracovní a sociální role

Deprese

Každý se může cítit smutný, když se stanou špatné věci. Každodenní smutek však není deprese. Lidé se smutkem mohou mít krátkodobou depresivní náladu, ale obvykle se s tím dokážou vyrovnat a mohou se zotavit bez odborné pomoci.

Nálada a motivace

- Nepřetržitá špatná nálada
- Ztráta zájmu nebo potěšení
- Beznaděj
- Bezmocnost
- Bezcennost

Psychologický

- Vina / negativní postoj k sobě samému
- Špatná koncentrace / paměť
- Myšlenky na smrt nebo sebevraždu
- Plačtivost

Fyzický

- Zpomalení nebo rozrušení
- Únava / nedostatek energie
- Problémy se spánkem
- Porucha chuti k jídlu (hubnutí / zvýšení)



Tento projekt je financován s podporou Evropské komise. Tato publikace odráží pouze názory autora a Komise neodpovídá za jakékoli použití informací v ní obsažených.

2018-1-UK01-KA204-048095

