

On-Call

Zdravstvena pismenost

Razumijevanje mentalog zdravlja

Primjeri “ozbiljnih” i “čestih” problema mentalnog zdravlja

Ozbiljnini problemi mentalnog zdravlja:

- Psihoza - Šizofrenija
- Manična depresija

Česti problemi mentalnog zdravlja:

- Tjeskoba
- Depresija

Tipovi poremećaja:

Šizofrenija

Bipolarni poremećaj

Česti simptomi u tijeku razvoja psihičkog poremećaja

Promjene u emocijama i motivaciji:

- Depresija
- Tjeskoba
- Iritabilnost
- Sumnjičavost
- Otupljene, tupe ili neadekvatne emocije
- Promjene u apetitu
- Smanjena energija i motivacija

Promjene u razmišljanju i percepciji:

- Poteškoće s koncentracijom i pažnjom
- Osjećaj promjene kod sebe, drugih ili vanjskog svijeta (npr. Osjećaj da sam se ja ili drugi promijenili ili da djeluju drugačije)
- Čudne ideje ili bizarne misli
- Neobična perceptivna iskustva (npr. Smanjen ili povećan intenzitet mirisa, zvuka, boje)

Promjene u ponašanju:

- Poremećaji sna
- Promjene u prehrambenim navikama
- Društvena izolacija
- Smanjena mogućnost da se obavljaju poslovne i društvene obveze

Anksioznost može utjecati na ljude na različite načine, a simptomi se mogu grupirati u tri široke kategorije. Vjerojatno će svaka osoba imati drugačije simptome

Fizički

- Neurološki - vrtoglavica, glavobolja, znojenje, trnce i utrnulost
- Mišićno-koštani - bolovi u mišićima i bolovi, (vrat, ramena, donji dio leđa)
- Respiratorni - hiperventilacija, kratkoća daha
- Kardiovaskularni - palpitacije, bol u prsima, ubrzan rad srca, crvenilo
- Gastrointestinalni - gušenje, suha usta, mučnina, povraćanje, proljev

Psihološki

- Nerealan i / ili pretjeran strah i briga (o prošlim ili budućim događajima)
- Jurenje misli ili tupost
- Smanjena koncentracija i pamćenje
- neodlučnost
- Razdražljivost
- Nestrpljivost
- Bijes
- Zbunjenost
- Nemir ili osjećaj na rubu
- Nervoza
- Umor
- Poremećaji spavanja
- Živi snovi

Bihevioralni

- Poremećaj spavanja
- Promjene prehrambenih navika
- Socijalna izolacija ili povlačenje
- Smanjena sposobnost obavljanja naših radnih i društvenih uloga

Depresija

Svako se može osjećati tužno ili potišteno kad se događaju loše stvari. Međutim, svakodnevni blues ili tuga nisu depresija. Osobe koje osjećaju “blues” mogu imati kratkotrajno depresivno raspoloženje, ali obično se uspijevaju izboriti i mogu se oporaviti bez stručne pomoći.

Raspoloženje i motivacija

- Učestalo loše raspoloženje
- Gubitak interesa za užicima
- Beznađe
- Besspomoćnost
- Bezvrijednost

Psihološko

- Krivnja / Negativan stav prema sebi
- Slaba koncentracija i memorija
- Misli o smrti i samoubojstvu
- Plačljivost

Fizičko

- Usporavanje ili uznemirenost
- Umor / nedostatak energije
- Problemi sa spavanjem
- Poremećen apetit (gubitak / povećavanje težine)

Anksioznost

Ne znači slabost

Ne znači gubitak razuma

Ne znači probleme s osobnosti

Teška anksioznost znači bolest koja zahtijeva liječenje

Depresija

Ne znači slabost

Ne znači lijenost

Znači da osoba ima medicinski poremećaj koji zahtijeva liječenje.

Depresiju mogu potaknuti tuga, fizička bolest, financijski problemi, porođaj i mnogi drugi čimbenici.



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