| **Најчешћи симптоми и знакови менталних поремећаја** | | |
| --- | --- | --- |
| **психолошки (емоционално/мисаони)** | **физички** | **понашајно/социијални** |
| напетост, забринутост, стрепња поводом свакодневних догађаја и проблема; | лупање срца, прескакање срца  убрзан срчани рад  знојење, дрхтање, сушење уста; | раздражљиви сте,  лако планете  и нервирају Вас ситнице; |
| страх од смрти,  страх од лудила,  страх од губитка контроле,  страх од болести; стална, претерана забринутост за своје и здравље ближњих; | отежано дисање, утисак да се гушите,  бол и стезање у грудима,  мучнина,  стезање и бол у стомаку; | имате изливе телесне и/или вербалне агресије,  нетрпељиви сте и свадљивији  са више људи у окружењу сте у завади у исто време; |
| доживљај као да сте ,,на ивици и да ћете пући’’; | вртоглавице,  несигурност у ходу  слабост тела; | тешко се покрећете,  отежано и уз напор обављате или не обављате свакодневне кућне и пословне обавезе; |
| отежано концентрисање,  отежано присећање и памћење; | топле и/или хладне таласе по телу,  пецкање,  утисак обамрлости; | запостављате личну хигијену и хигијену окружења у коме живите; |
| осећате велику тугу,  плачљиви сте,  све видите црно и песимистично  у свему видите најгори исход и катастрофу; | напетост у мишићима,  немир у телу,  немогућност опуштања  осећај ,,кнедле у грлу’’; | повлачите се од људи  или их избегавате; |
| имате утисак да сте беспомоћни,  да нема наде да живот нема смисла,  да би најбоље било да Вас нема; | отежано успављивање,  буђење у току ноћи,  прерано буђење ујутро; | избегавате гужве, јавна места, излазак из куће, не смете сами да излазите на улицу; |
| често размишљате о самоубиству и размишљате како да се убијете; | губитак или пораст апетита,  нагли губитак или пораст телесне тежине; | свакодневно пијете алкохол, опијате се,  не можете без алкохола,  узимате наркотике; |
| стално себе кривите и оптужујете,  немате више самопоуздања,  изгубили сте самопоштовање; | губитак енергије,  појачано замарање; | узимате лекове за смирење или супстанце за ,,подизање’’ на своју руку; |
| очајни сте  и безнадежни,  изгубили сте циљ и сврху; | претерана или значајно смањена сексуална жеља; | nanosite sami sebi povrede (sečenjem, paljenjem, udarcima…); |
| мало тога или готово ништа Вас више не интересује,  престали сте да се радујете ономе чему сте се раније радовали; | значајно сте успоренији или убрзанији него иначе (у покрету, говору, мислима, реакцијама); | детаљно планирате самоубиство и/или покушавате да се убијете; |