| **Најчешћи симптоми и знакови менталних поремећаја** |
| --- |
| **психолошки (емоционално/мисаони)** | **физички** | **понашајно/социијални** |
| напетост, забринутост, стрепња поводом свакодневних догађаја и проблема; | лупање срца, прескакање срцаубрзан срчани радзнојење, дрхтање, сушење уста; | раздражљиви сте, лако планетеи 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 свадљивијиса више људи у окружењу сте у завади у исто време; |
| доживљај као да сте ,,на ивици и да ћете пући’’; | вртоглавице,несигурност у ходуслабост 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 песимистичноу свему видите најгори исход и катастрофу; | напетост у мишићима,немир у телу, немогућност опуштањаосећај ,,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 стеи 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; |