

## فرم آموزشی «علائم هشداردهنده»

### علائم هشداردهنده

علائم هشداردهنده عبارت‌اند از نخستین نشانه‌هایی که هر فرد هنگام عود یا برگشت دوره بیماری دچار آنها می‌شود. این حالت‌ها در افراد مختلف متفاوت است و حتی در شما نیز ممکن است در هر دوره عود تغییر کند. علائم هشداردهنده زنگ خطری هستند برای شما، به این معنا که عود بیماری نزدیک است و امکان شدت یافتن علائم، و نیاز به ویزیت روان‌پزشک یا بستری وجود دارد.

### شناخت علائم هشداردهنده

به تغییرات خلق و خو، روحیه، انرژی، خواب و اشتها، فکرها و رفتارتان حساس باشید. گاهی خودمان متوجه شروع مجدد علائم بیماری نمی‌شویم، بلکه به نظرمان می‌آید دیگران تغییر کرده‌اند یا شرایط اطراف ما عوض شده است (مثلاً خانواده به ما حساس شده‌اند). این نشانه‌ها نیز ممکن است حاکی از برگشت بیماری باشد. شناخت علائم مانیا و افسردگی، و شناخت حالات اختصاصی، که هنگام شروع بیماری دچار آن شده‌اید، ضروری است. گفتنی است که شروع مانیا معمولاً دیرتر تشخیص داده می‌شود و اغلب افراد آن را انکار می‌کنند چون بعضی از حالت‌های آن خوشایند است.

### مهم‌ترین علائم عود یا برگشت مانیا عبارت‌اند از:

- ❖ بی‌خوابی یا به هم خوردن تنظیم خواب
- ❖ ترس، بدگمانی، یا اعتماد به نفس زیاد
- ❖ ناتوانی در تمرکز
- ❖ تمایل به مصرف مواد مخدر یا الکل
- ❖ پرحرفی یا انرژی زیاد

### مهم‌ترین علائم عود یا برگشت افسردگی عبارت‌اند از:

- ❖ بی‌حوصلگی، غمگینی یا زود عصبانی شدن
- ❖ کم‌خوابی یا پرخوابی
- ❖ کاهش توجه به بهداشت فردی یا کارهای معمول و روزانه
- ❖ خستگی
- ❖ اضطراب و استرس