

فرم آموزشی «علائم هشداردهنده»

علائم هشداردهنده

علائم هشداردهنده عبارت‌اند از نخستین نشانه‌هایی که هر فرد در هنگام عود یا برگشت دوره بیماری تجربه می‌کند. 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 برگشت بیماری نزدیک است و با امکان شدت یافتن علائم، نیاز به ویزیت روان‌پزشک یا بستری شدن وجود دارد.

شناخت علائم هشداردهنده

به تغییرات خلق‌وخو، روحیه، انرژی، خواب و اشتها، فکرها و رفتارتان حساس باشید. گاهی خودمان متوجه شروع علائم نمی‌شویم، بلکه به نظرمان می‌آید دیگران تغییر کرده‌اند یا شرایط اطراف عوض شده است (مثلاً خانواده به ما حساس شده‌اند). این نشانه‌ها نیز ممکن است حاکی از برگشت بیماری باشند. شناخت علائم بیماری و شناخت حالات اختصاصی، که در هنگام شروع بیماری تجربه کرده‌اید، ضروری است. گفتنی است که بعضی از بیماران هنگام شروع مجدد علائم بیماری آن را انکار می‌کنند.

مهم‌ترین علائم عود/ برگشت بیماری عبارت‌اند از:

- ❖ بی‌خوابی یا به هم خوردن تنظیم خواب
- ❖ کناره‌گیری از اجتماع، گوشه‌گیری، ترس، بدگمانی
- ❖ غیبت کردن از کلاس درس، حاضر نشدن در محل کار، خارج نشدن از منزل
- ❖ ناتوانی در تمرکز، خیره شدن، نامفهوم بودن کلام
- ❖ تمایل به مصرف مواد مخدر یا الکل
- ❖ انجام اعمال تکراری، کم شدن اشتها
- ❖ کاهش توجه به بهداشت فردی، لباس پوشیدن غیرمتعارف و نامناسب
- ❖ حساسیت بیش از حد به محرک‌هایی مثل صدا، نور و تحمل کم در برابر استرس
- ❖ رفتار عجیب و متفاوت
- ❖ دور زدن دائمی افکار حول‌وحوش یک موضوع