

## فرم آموزشی «علائم هشداردهنده»

### علائم هشداردهنده

قبل از اینکه علائم شدید و بارز بیماری خود نمایی کنند، معمولاً تغییرات متعددی در شخص روی می دهد. چنانچه به این تغییرات توجه نشود، بدتر شده و ادامه می یابند. علائم هشداردهنده عبارتند از نخستین نشانه‌هایی که هر فرد در هنگام عود دوره بیماری تجربه می کند. این حالت‌ها در افراد مختلف متفاوت است و حتی در شما نیز ممکن است در هر دوره عود بیماری تغییر کند. علائم هشداردهنده زنگ خطری هستند برای شما به این معنا که عود بیماری نزدیک است و امکان شدت یافتن علائم، ضعیف شدن عملکردها و نیاز به ویزیت روان پزشک و یا بستری شدن وجود دارد.

### شناخت علائم هشداردهنده

شما به تغییراتی که در خلق و خو، روحیه، انرژی، خواب و اشتها، فکرها و رفتارتان رخ می دهد حساس باشید. گاهی خودمان متوجه شروع علائم نمی شویم، بلکه به نظرمان می آید دیگران تغییر کرده اند یا شرایط اطراف ما عوض شده است (مثلاً) خانواده به ما حساس شده اند). این نشانه‌ها هم ممکن است حاکی از برگشت بیماری باشد. شناخت علائم بیماری، سایکوز و شناخت حالات خاصی، که در هنگام شروع بیماری تجربه کردید، ضروری است. گفتنی است که بعضی از بیماران هنگام شروع مجدد علائم اختلال، آن را انکار می کنند. بهر حال، مهم این است که این رفتارها ارزیابی شوند و به آنها توجه شود.

مهمترین علائم هشداردهنده عود/ برگشت بیماری عبارت اند از:

- ❖ بی خوابی یا بهم خوردن تنظیم خواب
- ❖ تغییرات اشتها
- ❖ کناره گیری از اجتماع، گوشه گیری، ترس، بدگمانی
- ❖ غیبت 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
- ❖ کاهش توجه به بهداشت فردی، لباس پوشیدن غیر متعارف و نامناسب
- ❖ حساسیت بیش از حد به محرک‌هایی مثل صدا، نور و تحمل کم در برابر استرس
- ❖ دور زدن دائمی افکار حول و حوش یک موضوع
- ❖ کم حرف شدن و یا پر حرفی غیر معمول