

# 精神疾病的預兆

## 心情和情緒方面的預兆

- 感到絕望或無助——感到悲傷、空虛或麻木
- 無法抵抗的內疚、不足或懷疑等感覺
- 沒有快樂——無法開心和快樂
- 過度哭泣——根本無法再哭泣了
- 毫無理由的恐懼或憂傷等感覺——極度不安
- 情緒極端地時高時低——心情搖擺不定
- 對家庭或同輩的駁斥感到極度痛苦——感到極度羞恥

## 思想和言語方面的預兆

- 想到自殺——談論自殺
- 難以集中注意力——遺忘了太多事情
- 具有不自覺的、強迫性的思想——重復思考模式
- 過分擔心健康、工作、金錢、家庭或日常事務
- 覺得正被其他人觀察或評論——類似妄想狂
- 否認明顯的問題——不理睬日常活動
- 經歷著混亂——具有錯覺或幻覺
- 不適當地發笑——說出失去理性的話
- 以奇特的方式使用詞語或語言——說話很奇怪

## 行為和動作方面的預兆

- 遠離他人——隱居起來
- 傷害自己——碰撞、切割或燒傷自己
- 極度無法平靜——變得非常容易發怒
- 行為迅速、衝動——活動太快
- 睡眠出現問題——睡眠太多——改變睡眠方式
- 酗酒或吸毒——倚賴物質
- 改變個人習慣——放棄個人衛生
- 重復所做的事情——強迫性地
- 不參與日常活動——放棄生活
- 表現出奇異的舉止——採用奇怪的姿勢
- 傾向於逃避——頻繁搬家——更換地點

## 身體和體症方面的預兆

- 感到過度疲乏——喪失活力
- 食欲不振——食欲增加、體重增加
- 患有大量無法解釋的身體小病——頭疼
- 感到眩暈——多汗——吞嚥困難
- 過度顫抖——無故臉紅——突然昏厥