

정신 질환의 신호

기분과 감정 관련 증상

- 가망이 없고 무력한 느낌이 들 때 - 슬픔, 공허함, 둔한 느낌이 들 때
- 죄책감, 부족감, 또는 불안한 느낌이 지나칠 때
- 즐겁지 못함 - 재미있고 즐거움을 못 느낄 때
- 과도하게 울 때 - 눈물이 나오지 않을 때
- 이유 없는 두려움 혹은 고통을 느낄 때 - 지나치게 불안할 때
- 기분이 너무 좋았다가 완전 나빠지는 경우 - 기분의 두드러진 변화가 있을 때
- 가족이나 동료의 비난에서 벗어나지 못할 때 - 과도의 수치를 느낄 때

생각과 언론에 관한 경고 증상

- 자살에 대해 생각할 때 - 자살에 대해 말할 때
- 집중하는 것에 어려움을 겪을 때 - 자주 잊어버림
- 원치 않은 지속적인 생각들이 날 때 - 생각 패턴이 반복될 때
- 건강, 직장, 돈, 가족 등에 관한 일에 대해 과도하게 걱정할 때
- 자신이 남들로부터 비판과 평가 받는다는 생각을 할 때 - 과도망상적일 때
- 완전 문제점을 부정할 때 - 일상생활을 무시할 때
- 혼동을 경험할 때 - 환각이나 망상이 있을 때
- 부적절하게 웃음이 나올 때 - 분별없는 말을 함
- 기묘한 방법으로 언어나 단어를 쓸 때 - 이상하게 말할 때

태도나 행동에 관한 경고 증상

- 남들로부터 자신을 위축 회피할 때 - 숨어들어 감
- 자기자신을 다치게 할 때 - 자기자신을 때리거나 제거나 불을 지름
- 지나치게 참을성이 없어질 때 - 지나치게 신경이 과민해질 때
- 급하고 충동적인 행동을 취할 때 - 너무 빨리 움직일 때
- 잠을 설칠 때 - 잠을 너무 많이 잘 때 - 잠 습성이 바뀔 때
- 알코올이나 약을 악용할 때 - 약물에 의존
- 자기자신의 버릇 변화 - 자신의 위생 상태를 방치할 때
- 자기자신이 한 것을 다시 반복할 때 - 강박감에 사로잡힐 때
- 일상생활에서 탈퇴 할 때 - 삶 자체를 포기할 때
- 기묘한 행동 - 이상한 자세를 취할 때
- 도피하는 경향이 있을 때 - 빈번하게 움직일 때 - 장소를 자주 바꿀 때

신체나 육체적 증세에 관한 경고 증상

- 지나치게 피로를 느낄 때 - 힘 없음
- 식욕을 잃을 때 - 식욕이 늘어나고 살을 찌 때
- 신체에 알 수 없는 가벼운 질병이 많이 생길 때 - 두통이 자주 생길 때
- 어지러움을 겪을 때 - 땀이 지나치게 나올 때 - 쉽게 삼키지 못할 때
- 심하게 몸을 떨 때 - 이유 없이 얼굴이 붉어질 때 - 갑자기 쓰러짐