PSYCHOEDUKACJA
W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnościami z zakresu zdrowia psychicznego.

SYGNAŁY ZWIASTUJĄCE CZYLI OBJAWY PRODROMALNE

Objawy prodromalne w chorobie psychicznej odnoszą się do **wczesnych znaków** i **symptomów**, które mogą sugerować nadchodzący epizod choroby psychicznej, ale nie są jeszcze pełnoobjawowym epizodem choroby. Są to wczesne, często subtelne **zmiany** w **zachowaniu**, **myśleniu i emocjach**.

PRZYKŁADOWE OBJAWY PRODROMALNE

ZMIANY EMOCJONALNE

- Osoba może odczuwać nieuzasadniony smutek, drażliwość, lęk.
- Mogą występować wahania nastroju, złość, płaczliwość.
- Może pojawić się nieadekwatny wzrost nastroju, czasem przyjmujący formę euforii.
- Odczuwanie emocji może wydawać się inne niż dotychczas.

ZMIANY POZNAWCZE

- Podczas codziennych aktywności mogą pojawić się trudności w utrzymywaniu uwagi na zadaniach.
- Może wystąpić trudność lub impulsywność w podejmowaniu decyzji.
- Mogą pojawić się problemy w planowaniu i wykonywaniu zadań życia codziennego.
- Inaczej może działać pamięć: może być osłabiona lub może pojawić się wrażenie, że działa lepiej niż dotychczas.

ZMIANY FIZJOLOGICZNE

- Może pojawiać się bezsenność lub nadmierna senność.
- Odczuwany może być nadmierny apetyt lub jego brak.
- Można obserwować utratę energii, przewlekłe zmęczenie lub nadmiernie zwiększoną aktywność i energię.
- Wystąpić mogą zaburzenia popędu seksualnego i erekcji.
- Obserwowane mogą być fizjologiczne objawy lęku np. przyspieszona akcja serca, duszności, drżenie rąk, napięcie mięśniowe.

ZMIANY W PERCEPCJI

- Mogą występować doświadczenia zmysłowe, które wydają się „dziwne” lub nierealne.
- Może pojawić się poczucie, że coś jest „nie tak”, bez konkretnej przyczyny.
- Komunikaty z otoczenia mogą być odbierane częściej niż zwykle jako kierowane do nas.

ZMIANY W ZACHOWANIU

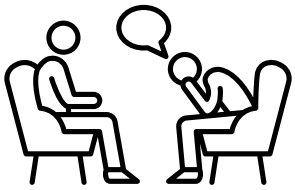
- Widoczna może być tendencja do unikania ludzi, spotkań z przyjaciółmi, rodziną.
- Może wystąpić zwiększona lub zmniejszona aktywność fizyczna.
- Zachowanie osoby może sprawiać wrażenie jakby było impulsywne i irracjonalne.
- Mogą pojawić się trudności w realizowaniu i utrzymywaniu codziennej rutyny.

ZMIANY W MYŚLENIU

- Myślenie może być przyspieszone, spowolnione, chaotyczne.
- Mogą nasilić się nieprzyjemne i pesymistyczne myśli.
- Może wystąpić rozkojarzenie myślowe, które powoduje trudności z zachowaniem logicznej ciągłości wątków.
- Mogą pojawić się natrętne, powtarzające się myśli, które są niechciane i budzą lęk.

Wystąpienie niektórych z wyżej wymienionych przykładów zmian w funkcjonowaniu nie zawsze oznacza nawrót choroby, ale jeżeli obserwujesz u siebie lub u kogoś bliskiego tego typu zmiany, to warto skonsultować je z profesjonalistą zdrowia psychicznego, aby ocenić sytuację i zaplanować odpowiednią interwencję.

Rozpoznanie objawów prodromalnych jest kluczowe, gdyż wczesna interwencja może znacząco poprawić rokowanie. Może to obejmować wsparcie psychologiczne, psychoterapię, farmakoterapię oraz wsparcie społeczne, które mogą zapobiec rozwinięciu się objawów choroby lub złagodzić jej przebieg.



Agnieszka Gazda-Grzesiak – asystent zdrowienia
Przemysław Stankiewicz – psycholog