
GUIDA INTRODUTTIVA AD ALCUNI DISTURBI MENTALI

MYBLUEBOX.IT

DEPRESSIONE

- VIVERE LA DEPRESSIONE È MOLTO DIVERSO DAL SENTIRSI SOLO TRISTI O SOPRAFFATTI.
- LE PERSONE CHE SOFFRONO DI DEPRESSIONE SPESSO SI SENTONO MOLTO INFELICI, STANCHE O ESAUSTE PER LUNGHI PERIODI DI TEMPO. SPESSO NON HANNO ENERGIA PER FARE QUALSIASI COSA, A VOLTE ANCHE PER ALZARSI DAL LETTO O PER MANGIARE. POTREBBERO DORMIRE TUTTO IL GIORNO E NON VOGLIONO FARE LE COSE CHE PRIMA SI DIVERTIVANO A FARE.
- POTREBBERO ANCHE SENTIRSI STRESSATI, SCONTROSI, ARRABBIATI O PIANGERE SENZA MOTIVO.
- A VOLTE LE MAMME POSSONO ESSERE DEPRESSE DOPO AVER AVUTO UN BAMBINO ("DEPRESSIONE POST PARTUM"). IN QUESTO CASO RIUSCIRE A PRENDERSI CURA DEL BAMBINO PUÒ DIVENTARE MOLTO DIFFICILE.



DISTURBO D'ANSIA

- LE PERSONE CHE SOFFRONO DI UN DISTURBO D'ANSIA HANNO SPESSO FORTI SENTIMENTI DI PAURA E PREOCCUPAZIONE. SENTONO QUESTI SENTIMENTI MOLTO PIÙ INTENSAMENTE RISPETTO AGLI ALTRI.
- POTREBBERO PREOCCUPARSI CONTINUAMENTE DI COSE CHE SEMBRANO PICCOLE AGLI OCCHI DEGLI ALTRI O HANNO PAURE CHE POTREBBERO IMPEDIRE LORO DI FARE COSE NORMALI E QUOTIDIANE (COME DORMIRE , USCIRE O STARE CON ALTRE PERSONE) .
- QUANDO LE PERSONE INIZIANO A EVITARE LE COSE CHE LE PREOCCUPANO O LE SPAVENTANO, SI PARLA DI "FOBIA" .



DISTURBO BIPOLARE

- LE PERSONE CHE SOFFRONO DI DISTURBO BIPOLARE HANNO SPESSO STATI D'ANIMO ESTREMI.
- A VOLTE POSSONO SENTIRSI MOLTO GIÙ, TRISTI, SENZA VALORE E NON RIESCONO A FARE CIÒ CHE FANNO ABITUALMENTE E CHE PIACE LORO. ALTRE VOLTE POSSONO SENTIRSI ENERGICI, ECCITATI E INCAPACI DI CALMARSI.
- QUANDO SI SENTONO TROPPO ENERGICI, POTREBBERO NON DORMIRE MOLTO, FARE SHOPPING O SPESE FOLLI, CUCINARE O PULIRE MOLTO, ESSERE DAVVERO LOQUACI O AVERE GRANDI IDEE. POTREBBERO ANCHE ESSERE STRESSATI E IN GRADO DI CONCENTRARSI SOLO PER UN PERIODO DI TEMPO MOLTO BREVE.



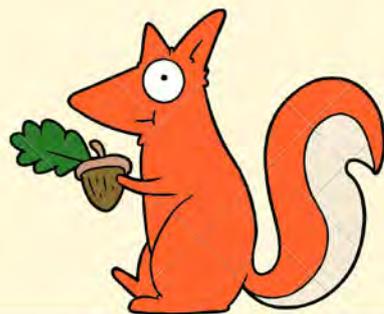
PSICOSI E SCHIZOFRENIA

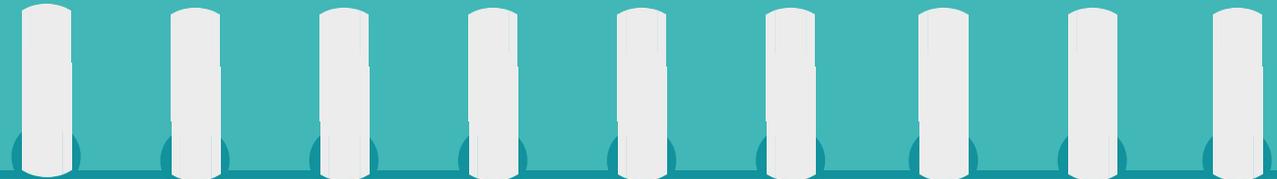


- LE PERSONE CHE SOFFRONO DI PSICOSI HANNO DIFFICOLTÀ A PENSARE CHIARAMENTE E COMPRENDERE LA REALTÀ.
- QUANDO UNA PERSONA PERDE IL CONTATTO CON LA REALTÀ, POTREBBE VEDERE O SENTIRE COSE CHE NON SONO REALMENTE LÌ O CHE NON ESISTONO (ALLUCINAZIONI) OPPURE AVERE IDEE BIZZARRE, CHE NON SONO CONDIVISE DA ALTRE PERSONE (DELIRI). AD ESEMPIO, POTREBBERO CREDERE CHE QUALCUNO STIA CERCANDO DI FAR DEL MALE A LORO O ALLA LORO FAMIGLIA.
- PUÒ ESSERE DAVVERO SPAVENTOSO PER LE PERSONE CHE NON STANNO BENE, PER I LORO FIGLI E LE LORO FAMIGLIE, SOPRATTUTTO SE NON SANNO CHE QUESTA È UNA FORMA DI MALATTIA.
- SE UNA PERSONA HA AVUTO PIÙ DI UN EPISODIO DI PSICOSI E ALTRI SINTOMI, CHE DURANO PIÙ DI SEI MESI, PUÒ ESSERE DESCRITTA COME AFFETTA DA SCHIZOFRENIA.

DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO

- LE PERSONE CHE SOFFRONO DI DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO (DOC) POSSONO AVERE DEI PENSIERI RIPETITIVI CHE SENTONO DI NON POTER EVITARE, COME LA PAURA DI ESSERE CONTAMINATI DAI GERMI O IL BISOGNO DI TENERE TUTTO IN ORDINE (OSSESSIONI).
- POSSONO SENTIRE L'ESIGENZA DI DOVER RIPETERE PIÙ E PIÙ VOLTE LE COSE, COME LAVARSI LE MANI, TOCCARE O CONTARE CERTE COSE (COMPULSIONI).
- SPESSO SENTONO CHE SUCCEDERÀ QUALCOSA DI TERRIBILE A LORO O AGLI ALTRI SE NON RIPETERANNO QUESTI COMPORTAMENTI.





DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ

- LE PERSONE CHE SPERIMENTANO UN DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ SPESSO HANNO PROBLEMI CON LE LORO EMOZIONI E LE RELAZIONI CON ALTRE PERSONE.
- POSSONO LOTTARE CON SBALZI D'UMORE CHE LE FANNO SENTIRE CONFUSE E PROVARE UN'INTENSA PAURA DI PERDERE LE PERSONE A LORO VICINE. QUESTO LE PORTA AD AVERE BISOGNO DI UN COSTANTE CONFORTO.
- POSSONO AVERE IMPROVVISI COMPORTAMENTI ESPLOSIVI O POTREBBERO PERSINO VOLERSI FARE DEL MALE. POSSONO SPERIMENTARE MOMENTI IN CUI SI SENTONO SPAVENTATI E NEL CAOS.

- A VOLTE LE PERSONE DICONO CHE È UN PO' COME VIVERE LA TUA VITA SU UNA "MONTAGNA RUSSA" MA SENZA LE PARTI DIVERTENTI.
- IL LORO COMPORTAMENTO SPESSO NON È COMPRESO ED È GENERALMENTE IL RISULTATO DEL LORO SENTIRSI SPAVENTATI, SOLI E SENZA SPERANZA.



QUESTA GUIDA NON È ESAUSTIVA, È NORMALE
CHE TU POSSA SENTIRTI CONFUSO/A
SULL'ARGOMENTO E AVERE ULTERIORI DUBBI E
DOMANDE. PARLANE CON UNA PERSONA DI
FIDUCIA O CHIEDI AIUTO AD UN PROFESSIONISTA!



© Redatto nell'ambito del Progetto Semola
Aprile 2020