

# PREPOZNAVANJE RANIH ZNAKOVA POGORŠANJA /KRIZE

## LISTA SIMPTOMA

Lista simptoma uključuje širok spektar simptoma koji se pojavljuju prije pojave epizode kao simptomi upozorenja ili simptomi za zabrinutost kako su nazvani u planu oporavka i simptome koji se javljaju u epizodama psihoze, povišenog i sniženog raspoloženja.. Nije nužno da imate ili ste imali sve simptome navedene ovdje. Izaberite one simptome koje prepoznajete vi i/ili osobe koje su vam podrška. Razlikujete blaže simptome upozorenja i one koji se javljaju kada se dogodi ponovna epizoda bolesti. Bilo bi dobro da se o simptomima koje ste zapazili i mjerama za poboljšanje stanja savjetujete sa stručnjacima.

**Simptomi povezani s psihozom uključuju početne znake upozorenja i psihotične simptome u psihotičnoj epizodi:**

1. Misli mi bježe / jako su ubrzane teško ih slijedim, ideje naviru ali su povezane, druge osobe kažu da me je teško pratiti, da „brijem“ 100 na sat, da govorim kao navijeni i sl.
2. Čula su mi izoštrenija, doživljam da su okusi, boje i zvukovi intenzivniji, bolje vidim detalje, bolje čujem i sl.
3. Mislim da imam posebne moći i sposobnosti, procjenjujem svoje sposobnosti u odnosu na moje uobičajeno stanje, smatram se pametnijim, utjecajnim, nadarenijim, imam npr. moć da liječim ljude da pretkazujem budućnost i sl.
4. Mislim da mogu čitati misli drugih ljudi, mislim da imam sposobnost da znam što drugi ljudi misle.
5. Mislim da drugi ljudi mogu čitati moje misli, uvjeren sam da svi ljudi znaju što mislim, mislim da moje misli nisu više privatne.
6. Doživljam kao da misli nisu moje vlastite: doživljam da su misli strane, čudne ne pripadaju meni, tuđe su, netko ih nameće izvana i sl.
7. Doživljam kao da mi misli nestaju iz glave, glava ostaje prazna, osjećam se blokirano i ne mogu misliti.
8. Mislim da se poruke na TV-u ili radiju odnose na mene, ono što čujem i vidim na medijima povezujem sa sobom kao da se sve to na mene odnosi, odnosno krivo tumačim značenje situacije.
9. Mislim da mi ponašanjem drugi ljudi šalju neke poruke npr. kada se ljudi nakašlju, ili učine neki pokret mislim da se to odnosi na mene.
10. Imam poteškoća u donošenju odluka, teško mi se odlučiti za bilo što, nesiguran sam, što kada nisam u krizi nije bio slučaj ili je bilo manje izraženo.
11. Doživljam neke čudne senzacije npr. imam čudne osjećaje u tijelu kao npr. da sam izvan svog tijela, da lebdim, lice mi je izobličeno, drugi ljudi izgledaju izobličeni i sl.

12. Doživljam kao da netko drugi upravlja sa mnom , kao da sam poput robota: doživljam da nemam svoju volju nego da moram izvršavati ono što mi se kaže npr. govoriti ili izvoditi neke radnje, doživljam da sa mnom upravlja neka vanjska sila poput kompjutera, telepatije i sl.
13. Imam neka vjerovanja koja smatram da su točna, a drugi ljudi ih smatraju čudnim ili u njih ne vjeruju, npr vjerujem da me netko prati, želi uništiti
14. da sam neka druga osoba u što ne vjeruju ljudi iz moje okoline , obitelji i prijatelji.
15. Preokupiran sam s jednom ili dvjema mislima: stalno su mi neke misli prisutne kojih se ne mogu riješiti, npr, mislim cijeli dan kako ne vrijedim, i sl.
16. Ljudi teško prate ono što ja govorim: ljudi ne mogu shvatiti što im govorim ili kažu da me ne mogu slijediti, ne razumiju što želim reći, govorim zbrkano.
17. Misli su mi isprekidane: znači da ne mogu povezati misli jer su isjeckane pa teško mislim i teško slažem rečenice.
18. Ljudi ne razumiju ono što ja govorim, kažu mi da ne shvaćaju što sam htio reći kao da govorim jezik koji oni ne razumiju
19. Osjećam se tupo bez osjećaja, ne mogu osjećati ni tugu ni veselje, kao da sam ravnodušan i udaljen od drugih ljudi s kojima teško uspostavljam emocionalni odnos
20. Mislim da sam možda netko drugi: vjerujem da sam posve druga osoba kao npr. sin ili kćer nekih drugih roditelja
21. Vidim pojave ili stvari koje drugi ljudi ne vide: imam priviđenja, npr. vidim neke ljude , predmete koji drugi ljudi ne vide.
22. Čujem glasove koje drugi ljudi ne čuju: čujem u svojoj glavi razumljive ili nerazumljive glasove kao da vam netko govori a nikoga nema u prostoriji
23. Mislim kako drugi ljudi govore o meni, vjerujem da me ljudi ogovaraju iza leđa, što inače ne mislim kada sam dobro.
24. Mislim kako su drugi ljudi protiv mene, mislim da su ljudi neprijateljski raspoloženi prema meni. ponašam se sumnjičavo kao da me promatraju: nepovjerljiv sam prema drugim ljudima,
25. Imam noćne more: imam vrlo ružne snove od kojih se često budim.
26. Imam poteškoća s koncentracijom: teško se mogu usredotočiti na neku aktivnost kao što je to čitanje, praćenje TV ili bilo koji posao koji radim, pažnja mi bježi , teško mogu zapamtiti što sam pročitao/la, teško se mogu usredotočiti na razgovor

27. Razmišljam o vrlo čudnim sadržajima npr. mislim da mi je ugrađen mikročip u glavu, da me prate ili špijuniraju i sl..
28. Mislim da netko kontrolira moje misli : osjećam da se upravlja mojim mislima npr. moram izvršavati neke tuđe naloge koji dolaze od neke vanjske sile koja ima moć i sl.
29. Mislim da se jednom dijelu moga tijela promijeni oblik np.r doživljavam da m je glava izdužena, da su mi organi u tijelu okrenuti naopako, da mi je tijelo od želatine i sl.
30. Osjećam se bespomoćno ili beskorisno, osjećam se bezvrijedno bez samopouzdanja,
31. Strah me je da ću poludjeti, vjerujem da ću izgubiti razum, da ne mogu kontrolirati svoje ponašanje
32. Osjećam se tužno ili potišteno, raspoloženje mi je sniženo.
33. Osjećam se tjeskobno i napeto, napet sam poput strune, kao da mi je koža tijesna, mišići su mi napeti, pretjerano sam zabrinut oko sitnica, znojim se, srce mi lupa, i sl.
34. Osjećam se nemirno, osjećam fizički nemir u tijelu, uznemiren/a sam, osjećam pritisak u prsima, kao da me nešto steže.
35. Imam teškoća sa disanjem, osjećam da dišem ubrzanije kao da nemam zraka
36. Osjećam nelagodu u tijelu
37. Pojačano sam religiozan/na: više sam religiozniji/a nego obično, više se molim i sl.
38. Osjećam pretjeranu krivnju: okrivljujem se za stvari koje sam ranije napravio/la ili nisam uopće kriv/a, ali osjećam se odgovorno za to, okrivljujem se zato što sam bolestan/na, imam dijagnozu i sl.
39. Osjećam kao da me drugi promatraju/gledaju: imam utisak da sam pod povećalom da ljudi bulje u mene i sl.
40. Osjećam se osamljeno, osjećam se kao da sam sam na svijetu, da me nitko ne razumije, da se nemam kome obratiti, da sam odbačen i ne prihvaćen.
41. Osjećam se umorno, kao da nemam energije, malaksalo kao da nemam snage da se krećem i bilo što radim, umaram se mada ništa ne radim fizički i sl.
42. Osjećam se zbunjeno, smeteno ili izgubljeno, teže se orijentiram, prisjećam, odsutan ste duhom, ne znam što se događa, čudno mi je.
43. Zaboravljiv/a sam ili odsutan/a
44. Imam blok misli, ne mogu misliti, glava m je prazna ili su misli spore

45. Osjećam se kao da sam u nekom drugom svijetu, kao da nisam prisutan kao da sam negdje drugdje mada posve dobro znam gdje sam.
46. Osjećam se snažno i moćno, pun snage, pun sam energije, sve mogu učiniti, ništa nije za mene prepreka.
47. Osjećam da se ne uspijevam nositi sa svakodnevnim zadacima, teško mi je raditi poslove koje sam ranije radilo s lakoćom vezane za kućanstvo, posao, hobije, slobodno vrijeme, druženje s ljudima.
48. Osjećam se kao kažnjenik: ima utisak kao da sam za nešto kažnjen/a
49. Osjećam da ne mogu vjerovati drugim ljudima: nepovjerljiv/a sam prema ljudima i na pretjeranom oprezu s njima i sl.
50. Tih/a sam i povučen/a, govorim malo i biram udaljena mjesta, nastojim se izolirati
51. Razdražljiv/a sam, lako planem, na mali povod burno reagiram vikom ili pokretima, gubim kontrolu nad svojom ljutnjom, što nije prisutno kada nisam u krizi/ bolje se osjećam
52. Nezadovoljan/a sam sa sobom: osjećam nezadovoljstvo koje inače nije prisutno kada sam bolje
53. Osjećam se vrlo sretno i pun/a sam samopouzdanja bez nekog posebnog povoda, precjenjujem svoje sposobnosti
54. Naglo mijenjam raspoloženje od depresivnog do povišenog ili razdražljivog u vrlo kratkom vremenu bez nekog očiglednog povoda ili na mali povod.
55. Ništa mi nije problem sve mogu napraviti smanjeno sam kritičan/a prema svojim stvarnim sposobnostima.
56. Nemam nikakvo poštovanje prema autoritetu, prigovaram autoritetu, kritiziram bez nekog pravog povoda, provociram, ponašam se neprikladno u odnos na stanje kada sam bolje.
57. Osjećam kao da mi san nije potreban, osjećam se odmornim/a mada sam spavao/la npr. dva tri sata.
58. Imam poteškoća sa spavanjem: teško zaspim, često se budim, rano se budim, premalo spavam
59. Razgovaram sam/a sa sobom ili se smijem sam sebi, odgovaram na svoje misli ili na glasove koje čujem, smijem se bez nekog vanjskog povoda, ljudi ne znaju čemu se smijem.
60. Ponašam se neobično bez nekog razloga, ponašanje je neadekvatno situaciji i za druge djeluje čudno, npr. nosim zimsku odjeću u ljetno vrijeme, radim neke grimase ili neke pokrete koje su čudni i nemaju svrhe za druge i sl.

61. Vrijeme provodim u samoći, izoliram se od ljudi, ne izlazim
62. Zanemarujem svoj izgled, neuredan/a sam, ne dotjerujem se, nemarn/a sam prema svom izgledu u odnosu kada sam bolje
63. Zanemarujem osobnu higijenu, ne tuširam se , ne presvlačim odjeću i sl.
64. Teško ustajem iz kreveta: imam problema sa jutarnjim ustajanjem iz kreveta, drugi misle da se izležavam i da sam lijen/a
65. Vrijeme provodim u krevetu, većinu vremena sam u krevetu bez aktivnosti i bez cilja
66. Ponašam se kao da sam netko drugi npr. mislim da sam poznata ličnosti , božji poslanik, neka druga osoba i sl.
67. Ne jedem, gotovo da ne jedem, nemam potrebe za hranom, apetiti mi je smanjen.
68. Ponašam se poput djeteta, ponašanje mi je djetinjasto
69. Odbijam učiniti i jednostavne zadatke npr odbijam učiniti neke obične kućanske poslove ili sitne zadatke koji se od mene traže što ranije nije bio slučaj
70. Pojačano pijem alkohol: popijem više alkohola, što inače ne radim kada sam bolje
71. Pojačano pušim, značajno povećavam količinu cigarete, pušim cigaretu za cigaretom
72. Uzimam drogu, počinjem uzimati drogu koju inače ne trošim kada sam dobro
73. Uzimam tablete koje mi nisu prepisane ili npr veću količinu tableta bez dogovora s liječnikom,
74. Moji pokreti su usporeni, usporen/a sam u svim pokretima usporeno se krećem i govorim.
75. Ne mogu duže sjediti na jednom mjestu, nemiran/a sam, uznemiren/a sam i moram šetati gore dolje.
76. Ponašam se agresivno: vičem na ljude na najmanji povod ili bez povoda, vrijeđam, provociram ljude
77. Nasilno se ponašam prema stvarima i/ili ljudima
78. Drugačije se ponašam i osjećam – opiši

**Simptomi povezani s povišenim raspoloženjem uključuju rane simptome upozorenja i simptome izražene u punoj epizodi bolesti:**

1. Radim sve veći broj poslova: poslovi se umnožavaju, mislim da sve mogu stići
2. Pretjerano sam aktivan/a:; aktivan/a sam na puno polja u poslu, sportu, druženju značajno više nego kada sam bolje
3. Jako puno govorim: teško me je zaustaviti govorim kao da sam navijen/a, teško se mogu zaustaviti.
4. Fizički sam nemiran/a
5. Trošim previše novca, značajno više nego što je moj običaj, ne mislim da li imam dovoljno, zadužujem se, što inače ne radim kada sam dobro
6. Navire mi bezbroj dobrih ideja, pun sam ideja za koje mislim da ih je lako ostvariti
7. Osjećam se vrlo kreativno
8. Osjećam da sam pun/a energije
9. Osjećam se uznemireno, uzbuđeno
10. Moja obitelj/ prijatelji kažu da vrlo lako reagiram na sitnicu, da sam razdražljiv/a
11. Lako se posvadim s obitelji, lako ulazim u konflikte, što inače nije moj način
12. Jako puno gimnasticiram/ bavim se sportom više nego inače.
13. Brzo se sprijateljim s ljudima, lako sklapam poznanstva s nepoznatim ljudima što inače nije moje uobičajeno ponašanje
14. Ljudi smatraju da su moje šale neumjesne, previše se šalim, često neumjesno
15. Lako stupam u seksualni odnos, lako se udvaram, povećana mi je seksualna želja, nemam uobičajenih seksualnih kočnica.
16. Obitelj smatra da trošim novac na gluposti: kupujem različite sitnice koje često poklanjam drugima
17. Upuštam se u riskantne kupovine, kupujem a da nemam dovoljno financijskog pokrića
18. Trošim novac na bezvezne sitnice
19. Imam velike financijske ili velike životne planove, planiram brzo bez puno promišljanja smatram da je sve moguće i lako ostvarivo
20. Vozim neoprezno, vozim brzo, nepažljiv sam u vožnji

21. Nemam potrebe za snom, osjećam se odmornim/om i nakon par sati sna, kao da mi san uopće nije potreban
22. Previše kritiziram članove obitelji, imam sto zamjerki na ponašanje moje obitelji
23. Skačem s teme na temu , pa ljudi kažu da me je teško slijediti
24. Pretjerano sam druželjubiv
25. Imam nagle promjene raspoloženja, raspoloženje oscilira između razdražljivog, veselog i plačljivog
26. Razgovaram s ljudima na neumjesan način, ljude lako razljutim, smatraju da sam bezobrazan
27. Osjećam se vrlo važan, osjećam se pametnim, sposobnim
28. Igram se riječima i rimom
29. Ubrzano pričam
30. Telefoniram u bilo koje doba dana ili noći: ne pazim koliko dugo pričam , nazivam pretjerano poznanike , često osobe koje inače ne nazivam
31. Olako se obraćam nepoznatim ljudima
32. Pojačano kockam
33. Jedem više ili različitije
34. Mislim ubrzano, često skačem s teme na temu, naviru mi bujice ideja
35. Slabije prosuđujem (imam nerealne planove)
36. Donosim brzoplete odluke
37. Osjećam se pun samopouzdanja
38. Lako se šalim
39. Osjećam se uzbuđeno
40. Osjećam se nestrpljivo
41. Osjećam blagostanje
42. Raspoloženje mi je povišeno

43. San mi nije potreban
44. Pričam više nego inače
45. Ne mogu zaspati
46. Vrlo sam aktivan/a
47. Razdražljiv/a sam
48. Teško se kontroliram
49. Agresivan/a sam
50. Čujem glasove koje drugi ljudi ne čuju
51. Mislim da imam posebne moći i sposobnosti
52. Mislim da ljudi komentiraju moje ponašanje iza mojih leđa
53. Mislim da mi se šalju poruke preko televizije ili radija
54. Vidim pojave koje drugi ljudi ne vide
55. Razmišljam o sadržajima koje drugi smatraju čudnim
56. Osjećam se snažno i moćno

**Simptomi povezani s depresijom uključuju početne simptome zabrinutosti/ pogoršanja pa sve do simptoma u epizodi depresije različitog intenziteta od blage do teške epizode:**

1. Sniženog sam raspoloženja
2. Osjećam se tužno i potišteno
3. Razmišljam o samoubojstvu
4. Razmišljam o umiranju ili smrti
5. Mislim da je sve besmisleno
6. Pesimističan/a sam glede budućnosti
7. Pogrešno procjenjujem ljude



8. Pun/a sam negativnih misli
9. Imam plan kako da se ubijem
10. Budim se vrlo rano
11. Ljudi oko mene čine mi se neprijateljski raspoloženi
12. Imam poremećen ritam spavanja
13. Usporen sam
14. Sve je postalo sivo i negativno
15. Primjećujem da iritiram ljude oko sebe
16. Spavam više no inače
17. Imam slab apetit
18. Gotovo da ne jedem
19. Imam pojačan apetit
20. Noge su mi teške poput olova
21. Gubim na tjelesnoj težini
22. Dobivam na tjelesnoj težini
23. Imam nisko samopouzdanje
24. Osjećam se bezvrijedno
25. Pretjerano sam zabrinut/a
26. Osjećam se napeto i nemirno
27. Osjećam pritisak u prsima
28. Teško mislim
29. Imam blok misli
30. Imam poteškoća s koncentracijom

31. Jutrom ne mogu ustati iz kreveta
32. Sve me boli
33. Osjećam bolove po različitim dijelovima tijela
34. Osjećam da nemam snage, malaksalo
35. Nemam interes za seks
36. Ništa me ne veseli, nemam za ništa interesa
37. Zanemarujem osobnu higijenu
38. Zanemarujem fizički izgled
39. Mislim da sam kriv /a za neke događaje za koje nisam objektivno kriv/a ili je čak nemoguće da sam kriv/a kao npr. za nevrjeme ili neku katastrofu
40. Čujem glasove mrtvih ljudi
41. Čujem glasove koji mi govore da ne vrijedim ništa
42. Čujem glasove koji mi govore da se ubijem
43. Vidim pojave koje drugi ljudi n

**Izradila Slađana Štrkalj Ivezić u sklopu projekta „ Pokretanje mobilnih timova u zajednici „ kao prilog Planu oporavka**