

mentalis

● deprese ● úzkost ● demence ● spánek ● strava ● pohyb

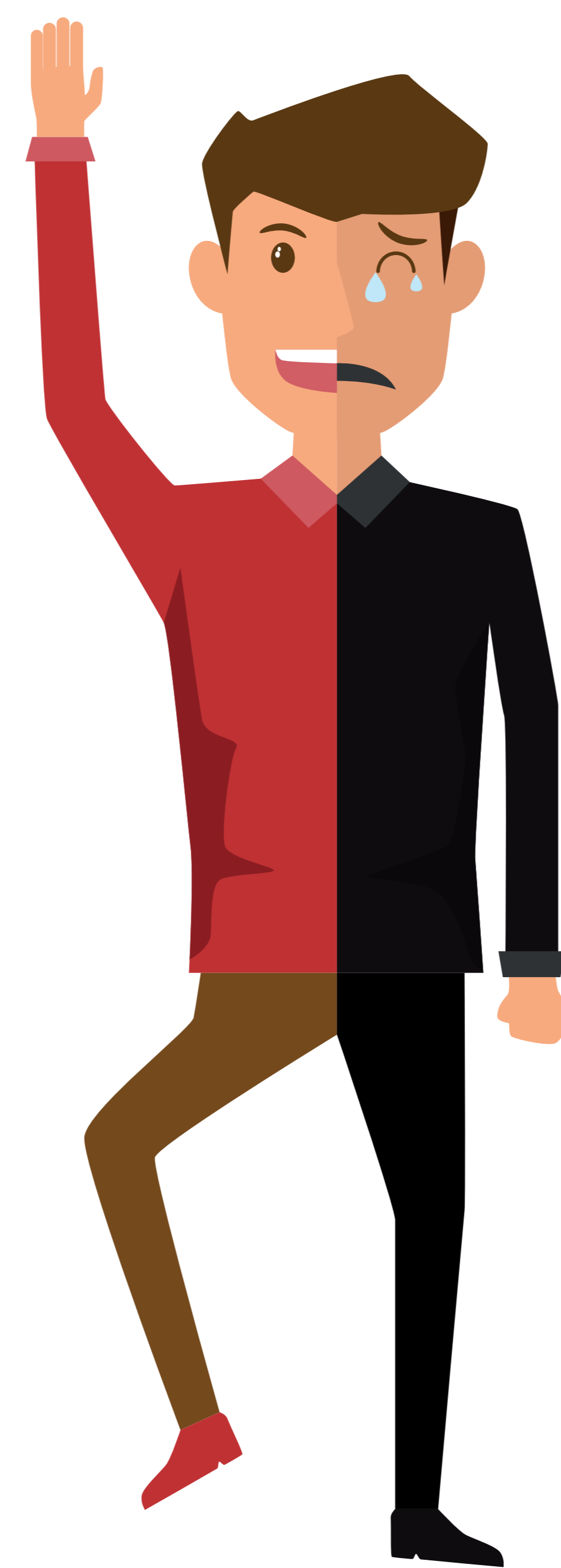
Bipolární afektivní porucha



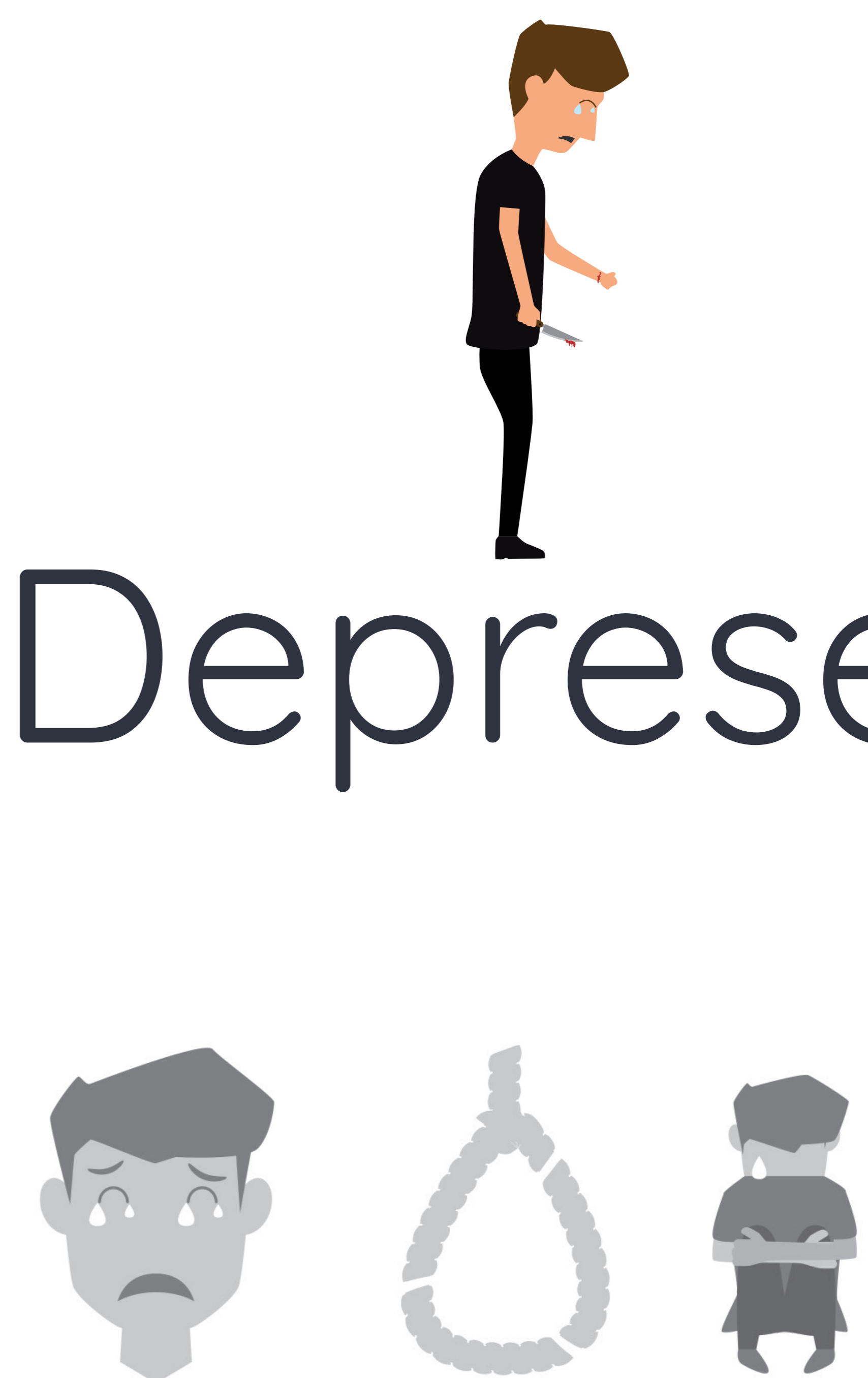
Mánie



- Neobvykle rozjařená nebo podrážděná nálada
- Zvýšená hovornost
- Roztěkanost, roztržitost, rychlé střídání aktivit
- Uskutečňování okamžitých nápadů
- Nezodpovědné, riskantní nebo nevhodné chování
- Zvýšená aktivita a tělesný neklid
- Nápadně zvýšené sebevědomí a snížená sebekritičnost
- Snížená potřeba spánku



Deprese



- Smutná, depresivní nálada, která nemá zřejmý důvod
- Zvýšená únava i při běžných činnostech
- Nechutenství a pokles váhy
- Ztráta nebo pokles zájmu a radosti z činností, které dříve radost přinášely
- Pocity zhoršení paměti, soustředění a nerozhodnost
- Prožívání nebo sdělování výčitek, které jsou často neopodstatněné a přehnané
- Zhoršení spánku
- Ztráta sebevědomí, pocety neschopnosti, selhání Sebevražedné myšlenky nebo chování

Prevence



Dodržujte zdravý životní styl



Užívejte léky podle doporučení lékaře



Vyhňte se konzumaci alkoholu a kávy, nekuřte



Udržujte kontakt s přáteli



Navštivte lékaře



Dopřejte si dostatek spánku



mentalis

Bipolární afektivní porucha



Mánie



Neobvykle rozjařená nebo podrážděná nálada

Zvýšená hovornost

Roztěkanost, roztržitost, rychlé střídání aktivit

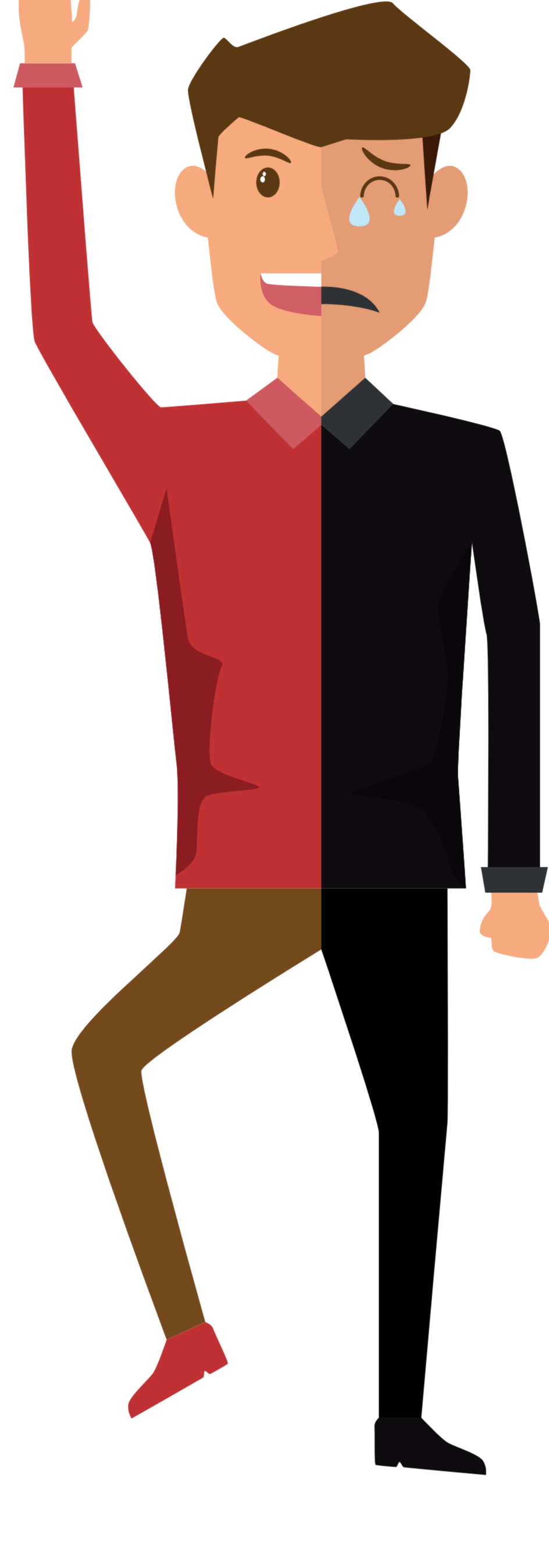
Uskutečňování okamžitých nápadů

Nezodpovědné, riskantní nebo nevhodné chování

Zvýšená aktivita a tělesný neklid

Nápadně zvýšené sebevědomí a snížená sebekritičnost

Snížená potřeba spánku



Deprese



Smutná, depresivní nálada, která nemá zřejmý důvod

Zvýšená únava i při běžných činnostech

Nechutenství a pokles váhy

Ztráta nebo pokles zájmu a radosti z činností, které dříve radost přinášely

Pocity zhoršení paměti, soustředění a nerozhodnost

Prožívání nebo sdělování výčitek, které jsou často neopodstatněné a přehnané

Zhoršení spánku

Ztráta sebevědomí, pocitu neschopnosti, selhání

Sebevražedné myšlenky nebo chování

Prevence



Dodržujte zdravý životní styl



Užívejte léky podle doporučení lékaře



Vyhňte se konzumaci alkoholu a kávy, nekuřte



Udržujte kontakt s přáteli



Navštivte lékaře



Dopřejte si dostatek spánku