

L'ESQUIZOFRÈNIA

És una malaltia mental greu.

Consisteix en que alguns poden sentir-se perseguits, altres escoltar veus al cap de coses que fan mal, interpretar coses que no són reals, sentir-se observats, patir d'algunes lucinacions.

També poden tenir pujades i baixades de l'estat d'ànim (eufòria i depressió), pensaments negatius en persones o coses, deliris i canvis de personalitat.

Alguns es pensen que són algú que no s'és. Com pot ser: Déu, El Dimoni, ...

Aquests malalts accentuen més les pors i les fòbies que la gent normal.

SÍMPTOMES DE L'ESQUIZOFRÈNIA

- Dormir poques hores al dia o dormir massa
- Estar molt eufòric o depressiu
- El cervell va més ràpid del que és normal
- Estar molt actiu o passiu
- Creure's que saps tot
- Baixa autoestima
- Perdre l'ordre dels àpats

FACTORS DE RISC

- Genètica
- Consumir drogues o tòxics
- Estrès
- Infància i/o adolescència difícil
- Estar sense dormir durant un període de temps llarg
- Mort d'algun ser proper
- Servei militar (Tensió, estrès i bromes de mal gust)
- Sortir molt per les nits (alcohol, drogues, tòxics)

PREVENCIÓ

- Portar una vida saludable
- Dormir les hores necessàries(de 7 a 9 hores)
- No donar-li massa importància a coses que no les tenen.
- Caminar una mitja hora diària, com a mínim
- Practicar algun esport

En definitiva portar una vida sana i equilibrada.