

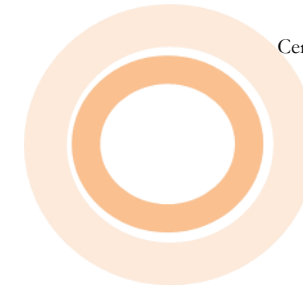
O que é que causa a psicose?

Vários estudos científicos estão a decorrer nesta área, mas sabe-se que a psicose é causada por uma combinação de fatores biológicos e herdados que tornam algumas pessoas vulneráveis a ter sintomas psicóticos. Estes sintomas psicóticos podem ocorrer mais frequentemente nessas pessoas em resposta a stresse, a drogas ou a alterações nas relações sociais.

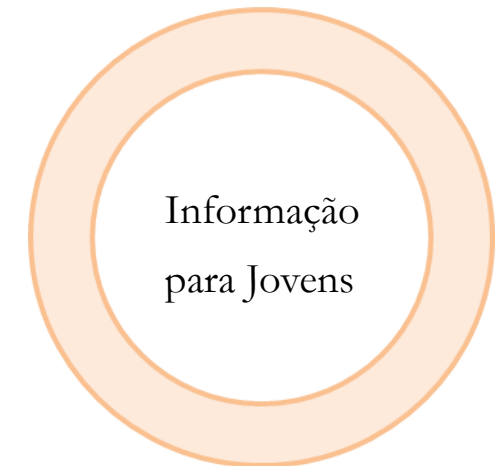
No primeiro episódio psicótico a causa é particularmente indefinida. É necessário que sejas avaliado, com uma entrevista clinica detalhada e exames médicos, para excluir causas médicas, e para fazer o diagnóstico tão claro quanto possível.

O que deve fazer um jovem que experiencia psicose?

- > procurar ajuda o mais cedo possível,
- > falar com alguém de confiança (pais, professor, amigo) se estás a ter experiencias estranhas que não consegues compreender,
- > o teu médico de família ou psiquiatra sabe identificar os sinais precoces de psicose e pode ajudar-te no tratamento,
- > o tratamento da psicose inclui: medicação, psico-educação sobre o que é a psicose, aconselhamento, suporte familiar e suporte profissional (para que possas voltar ao trabalho/escola),
- > para tentares prevenir o aparecimento dos sintomas da psicose deves: reduzir o stress, não consumir drogas, e adotar estilos de vida saudáveis para lidar com o stress.



Psicose



Centro de Responsabilidade Integrado de Psiquiatria

psiqdir@chuc.min-saude.pt

Consulta do Primeiro Episódio Psicótico

Contacto: 239 400 566/550 (2ª feira 8-16h)

Consulta do Jovem Universitário (Serviços Médicos da UC)

Contacto: 239 240 845 (4ª feira 15-20h)

Consulta de Perturbações do Neurodesenvolvimento

Contacto: 239 400 566/550 (5ª feira 10-14h)

Consulta do Adulto Jovem

Contacto: 239 400 566/550 (6ª feira 9-13h)

2020

O que precisas de saber sobre...

O que é a psicose?

A psicose é um conjunto de sintomas que afetam as crenças, pensamentos, sentimentos, e comportamento de uma pessoa.

O que é o primeiro episódio psicótico?

Um episódio psicótico é um período de tempo durante o qual tens sintomas de psicose, que interferem na tua vida diária, e que podem remitir. Em geral o primeiro episódio psicótico tem início no final da adolescência ou nos primeiros anos da idade adulta.

Quais são os sinais precoces que a tua família e amigos podem notar?

- mudança no teu comportamento,
- que não estás interessado em conviver com os outros,
- que estás menos ativo, ou pelo contrário muito mais ativo do que o habitual,
- que o teu trabalho/estudo está a ser prejudicado,
- que estás focado em interesses estranhos.

Quais são os sinais precoces?

Antes do aparecimento dos sintomas psicóticos, sentiste algumas alterações em ti, na tua forma de sentir ou de pensar...

Podes ter-te sentido:

- mais desconfiado,
- ansioso ou aborrecido,
- irritável, rabugento ou zangado,
- depressivo, triste ou “em baixo”.

Podes ter:

- mudanças de humor,
- alterações de apetite,
- dificuldades de concentração e memória,
- perda de energia, desmotivação,
- alterações do sono,
- pensamentos muito rápidos ou lentos,
- sensação de que as coisas à volta parecem ter mudado, ou passaram a ter outro significado.

Quais são os sintomas de psicose?

Os sintomas podem ser diferentes de pessoa para pessoa, e cada um pode ter vários ou só um dos sintomas:

- **pensamento confuso** (pensamentos que juntos não fazem sentido, dificuldade de concentração ou em lembrar coisas do passado; pensamentos que podem parecer rápidos ou muito lentos),
- **crenças falsas** (ou delírios, quando se está convencido de tal forma, que mesmo confrontado com argumentação lógica, não se consegue mudar a forma de pensar),
- **alucinações** (podes ver, ouvir, sentir, cheirar ou saborear coisas que na realidade não estão lá; p. ex. ouvir vozes que mais ninguém consegue ouvir; a comida ter um sabor ou cheiro que parece que estás a ser envenenado),
- **mudança nos sentimentos** (podes sentir-te estranho, “em corte” com a realidade onde tudo parece mover-se mais devagar; também as mudanças de humor são frequentes, podes sentir-te deprimido ou inexplicavelmente ativado; pode acontecer que parece que “sentes menos” ou mostras menos emoções aos outros que te rodeiam),
- **alteração do comportamento** (podes sentir-te extremamente ativo ou pelo contrário ter dificuldade em realizar atividades; podes rir quando “as coisas não têm graça” ou sentir-te triste sem causa aparente; as alterações de comportamento estão relacionadas com os sintomas, ex.: se a pessoa pensa que é Jesus Cristo fica todo o dia a rezar; se pensa que está a ser envenenado deixa de se alimentar).