

Tanker, følelser og handlinger hænger sammen

Formålet med denne vidensvitamin er at formidle, hvilken indvirkning psykisk sygdom har og hvordan man som menneske bliver påvirket af psykisk sygdom. Symptomerne på psykisk sygdom kommer altid til udtryk i ens tanker, følelser og adfærd. Det kan eksempelvis være, at vi har negative tanker om os selv og pessimistiske forventninger til omgivelserne og fremtiden, hvilket giver en følelse af mindreværd, tristhed og håbløshed. Dette påvirker vores adfærd, så vi måske ikke mere har lyst til at være ligeså sociale og derfor trækker os fra gøremål og mennesker, som normalt gør os glade.