정신 건강 문제에 대한 소개

정신 건강 문제에는 어떤 종류가 있나요?

정신 건강 질환은 매우 다양합니다. 정신 건강 문제 중 일부는 유사한 증상을 나타내므로 2개 이상의 정신 건강 문제에 대한 증상을 경험하거나 한 번에 여러 가지 진단을 받을 수도 있습니다. 또는 특별한 진단을 받진 않지만, 여전히 어려운 상황에 처할 수도 있습니다. 모든 사람의 경험은 다르며 여러 가지 상황에서 변할 수 있습니다.

이 페이지는 몇 가지 정신 건강 문제에 대한 간략한 설명을 제공하고 이에 대한 추가 정보를 찾을 수 있는 곳을 설명합니다. Mind(마인드)의[정신 건강 A~Z](https://www.mind.org.uk/information-support/a-z-mental-health/) 에는 이곳에 나열되지 않은 훨씬 더 많은 주제에 대한 정보가 있습니다.

우울증

우울증은 오랫동안 지속되어 일상생활에 영향을 미치는 우울한 감정입니다. 우울증은 절망감, 체념감, 죄책감, 무가치함, 의욕 상실 그리고 피로감을 느끼게 할 수 있습니다. 그리고 우울증은[자존감](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/), 수면, 식욕, 성욕 및 신체 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.

가장 가벼운 형태의 우울증은 정상적인 삶을 영위하는 데 방해가 되진 않지만 모든 일을 더 어렵게 만들고 덜 가치 있는 것처럼 보이게 합니다. 우울증이 아주 심해지면[자살 충동](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/suicidal-feelings/)을 느낄 수 있으며 생명을 위협할 수 있습니다.

일부 유형은 임신 중 또는 임신 후에 발생하거나(산전 및 산후 우울증), 매년 같은 시기에 다시 나타날 수 있습니다(계절성 정서 장애).

자세한 내용은 Mind 페이지의 다음 항목을 참조하세요.

* [우울증](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/)
* [산후 우울증(PND)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/postnatal-depression-and-perinatal-mental-health/)
* [계절성 정서 장애(SAD)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/seasonal-affective-disorder-sad/)

"불행한 나날들, 저는 색이 없는 것처럼 보이는 세상에서 살고 있습니다..."

[여기에서 엘레노어의 이야를 읽어보세요.](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/bringing-back-joy-to-fight-depression/)

불안 장애

불안은 특히 곧 일어날 일이나 미래에 일어날 수도 있다고 생각하는 일 때문에 걱정하거나 긴장하거나 두려울 때 느끼는 감정입니다.

가끔 이러한 불안을 느끼는 것은 평범한 사람이 겪는 일입니다. 하지만 만약 불안감이 매우 강하거나 오래 지속된다면 극복하기 힘들 수 있습니다. 또한, [수면 장애](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/) 및 [공황 발작](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/panic-attacks/)과 같은 신체적 증상을 경험할 수도 있습니다.

범불안장애(GAD), 사회적 불안(사회공포증), 공황 장애 또는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 같은 특정한 불안 장애를 진단 받을 수 있습니다. 하지만 특별한 진단을 받지 않고도 불안과 관련된 문제에 시달릴 수 있습니다.

자세한 내용은 Mind 페이지의 다음 항목을 참조하세요.

* [불안 및 공황 발작](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/)
* [외상 후 스트레스 장애(PTSD)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/post-traumatic-stress-disorder-ptsd-and-complex-ptsd/)

불안의 신체적 영향

#mentalhealthselfie(정신건강셀피) 시리즈의 일환으로 알렉스는 [여기](https://www.youtube.com/watch?v=oPmKH00kIpA&t=6s)에서 불안이 그의 몸에 끼친 강력한 신체적 영향에 관해 이야기합니다.

공포증

공포증은 위험할 가능성이 매우 낮은 특정 상황(예: 외출) 또는 물체(예: 거미)로 인해 유발되는 극단적인 형태의 공포 또는 불안입니다.

공포가 위험에 비해 너무 과중하고 6개월 이상 지속되면 공포증이 되고 일상생활에 지대한 영향을 끼칩니다.

자세한 내용은 Mind 페이지의 [공포증](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/phobias/) 항목을 참조하세요.

"이건 정확히는 일반적인 공포증이 아니에요. 하지만 저에게는 매일 해야 하는 도전입니다. 패닉에 대한 두려움과 제가 감시당하고 평가받는다는 느낌 때문에 집 밖으로 나가는 것이 어려워요."

[여기에서 빅스의 이야기를 읽어보세요.](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/living-with-my-phobia-of-bananas/)

섭식 문제

섭식 문제는 단지 음식에 국한된 것이 아닙니다. 섭식 문제는 당신이 직면하거나 해결하기 어렵다고 생각하는 어려운 일과 고통스러운 감정에 관한 것일 수 있습니다. 많은 사람이 섭식 문제가 있는 경우 과체중 또는 저체중이 될 것이며, 특정 체중이 언제나 특정 섭식 문제와 관련이 있다고 생각하지만, 이것은 근거 없는 이야기입니다. 나이, 성별 또는 체중과 관계없이 누구나 섭식 문제로 영향을 받을 수 있습니다.

가장 흔한 섭식 장애 진단은 거식증, 폭식증, 폭식 장애 및 기타 특정 섭식 및 식이 장애(OSFED)입니다. 하지만 음식과의 관련성이 매우 까다로울 수도 있을뿐더러 어떤 특정 진단 기준에도 맞지 않을 수 있습니다.

자세한 내용은 Mind 페이지의[섭식 문제](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/eating-problems/) 항목을 참조하세요.

섭식 문제에 대한 이야기

"그건 모든 것을 빼앗아갔고, 저의 정체성이 되었어요."

[여기에서 데이브의 이야기를 읽어보세요.](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/talking-about-eating-problems/)

조현병

조현병에 대한 견해는 세월이 흐르면서 변화해 왔습니다. 많은 사람이 이것이 정말 하나의 뚜렷한 질병인지 또는 실제로 몇 가지 다른 질병이 겹쳐진 것인지에 대한 의문을 제기합니다. 그러나 다음과 같은 증상이 나타나는 경우에도 이 진단을 받을 수 있습니다.

* 정신병(예: 환각 또는 망상)
* 비체계적인 사고와 언어
* 자신의 감정과 단절된 느낌
* 집중력 저하
* 사람을 회피하고 싶은 감정
* 사물에 대한 관심 부족
* 자신을 돌보고 싶지 않음.

정신과 전문가들의 조현병에 대한 합의가 이루어지지 않았기 때문에 일부 사람들은 이 용어를 절대 사용하지 말아야 한다고 주장합니다. 또 다른 전문가들은 질병의 이름은 중요하지 않다고 생각하며, 증상을 관리할 수 있도록 돕고 개인의 요구 사항을 충족시키는 데에만 집중하는 것을 선호합니다.

자세한 내용은 Mind 페이지의 다음 항목을 참조하세요.

* [조현병](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/schizophrenia/)
* [분열 정동 장애](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/schizoaffective-disorder/)
* [정신병](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/psychosis/)
* [편집증](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/paranoia/)
* [환청](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/hearing-voices/)

사람들은 나에게 미쳤다고 말하죠 - 조현병에 대한 영화

"...제 목표는 사람들에게 조현병에 대해 솔직하게 설명하고 조현병에 대한 근거 없는 믿음을 없애는 것입니다."

[여기에서 주노의 이야기를 읽어보세요.](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/people-call-me-crazy-my-film-about-schizophrenia/)

강박 장애(OCD)

강박 장애는 일종의 불안 장애입니다. 이 용어는 일상적인 대화에서 자주 잘못 쓰이곤 합니다. 예를 들어, 사람들이 깔끔하고 단정한 것을 좋아할 때 우리는 '약간의 강박증'이라고 이야기하는 것을 들을 수 있습니다. 그러나 이 장애의 현실은 훨씬 더 복잡하고 심각합니다.

강박 장애는 두 가지 주요한 부분으로 이루어지는데 강박 관념(마음에 반복적으로 나타나는 원치 않는 생각, 이미지, 충동, 걱정 또는 의심)과 강박 행동(강박관념으로 인한 불안을 줄이기 위해 해야 한다고 느끼는 반복적인 활동)입니다.

자세한 내용은 Mind 페이지의[강박 장애(OCD)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/obsessive-compulsive-disorder-ocd/) 항목을 참조하세요.

파이잘의 이야기

파이잘은 그가 처음 강박 관념과 강박 행동을 경험했을 때 왜 친구들과 가족들에게 말할 수 없다고 느꼈는지, 그리고 어떻게 인지 행동 치료(CBT)가 치료에 도움을 주었는지 설명합니다.

[여기](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/mind-podcast-living-with-ocd/)에서 팟캐스트의 대본을 읽어보세요.

인격 장애

인격 장애는 당신의 태도, 신념, 행동이 여러 해에 걸쳐 문제를 야기하는 일종의 정신 질환입니다. 이 진단을 받았다고 해서 다른 사람들과 근본적으로 다르다는 의미는 아닙니다. 하지만 자기 자신과 다른 사람을 생각하는 방식에 어려움을 자주 겪을 수 있으며, 이러한 원치 않는 패턴을 바꾸는 것이 매우 어렵다는 것을 알게 될 수 있습니다.

인격 장애에는 여러 범주와 유형이 있지만, 특정 인격 장애를 진단받은 대부분의 사람은 어떤 하나의 범주에 명확하고 일관되게 들어맞지 않습니다. 또한 '인격 장애'라는 용어는 매우 비판적으로 들릴 수 있습니다.

이 때문에 특히 논란의 여지가 많은 진단입니다. 일부 정신과 의사들은 이 진단을 사용하는 것에 동의하지 않습니다. 그리고 이러한 꼬리표를 받은 많은 사람은 자신의 경험을 다른 방식으로 설명하는 것이 더 도움이 된다고 생각합니다.

자세한 내용은 Mind 페이지의 다음 항목을 참조하세요.

* [인격 장애](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/personality-disorders/)
* [경계성 인격 장애](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/borderline-personality-disorder-bpd/)

경계성 인격 장애 진단을 받는다는 것 - 나의 현실

"경계성 인격 장애에 대한 대중의 인식은 여전히 매우 낮습니다."

[여기에서 레베카의 이야기를 읽어보세요.](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/having-a-bpd-diagnosis-my-reality/)

양극성 장애

양극성 장애(조울증이라고 함)는 주로 기분에 영향을 미칩니다. 이 진단을 받을 경우 조증 또는 경조증 삽화(기분 고조), 우울증 삽화(기분 저조) 그리고 잠재적인 약간의 정신병 증세를 경험하고 있을 가능성이 있습니다.

사람마다 기분의 변화에는 차이가 있지만 양극성 장애를 가지고 있는 경우 이러한 변화가 매우 극단적으로 느껴지고 이는 삶에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 그 사이에는 증상이 덜 나타나는 안정적인 시간이 있을 수 있습니다.

자세한 내용은 Mind 페이지의 [양극성 장애](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/bipolar-disorder/) 항목을 참조하세요.

양극성 장애 진단을 받는다는 것

"마음 속에서 저는 여전히 똑같은 사람이고 이제 약의 도움으로 극단적인 감정을 조절할 수 있습니다."

[여기서 리의 이야기를 읽어보세요.](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/being-diagnosed-with-bipolar/)

An introduction to mental health problems

What types are there?

There are many different mental health problems. Some of them have similar symptoms, so you may experience the symptoms of more than one mental health problem, or be given several diagnoses at once. Or you might not have any particular diagnosis, but still be finding things very difficult. Everyone's experience is different and can change at different times.

This page provides a brief description of a few mental health problems, and explains where you can find more information on them. Mind’s [A–Z of mental health](https://www.mind.org.uk/information-support/a-z-mental-health/) has information on many more topics not listed here.

Depression

Depression is a feeling of low mood that lasts for a long time and affects your everyday life. It can make you feel hopeless, despairing, guilty, worthless, unmotivated and exhausted. It can affect your [self-esteem](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/), sleep, appetite, sex drive and your physical health.

In its mildest form, depression doesn't stop you leading a normal life, but it makes everything harder to do and seem less worthwhile. At its most severe, depression can make you feel [suicidal](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/suicidal-feelings/), and be life-threatening.

Some types occur during or after pregnancy (antenatal and postnatal depression), or may come back each year around the same time (seasonal affective disorder).

To find out more see Mind’s pages on:

* [depression](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/)
* [postnatal depression (PND)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/postnatal-depression-and-perinatal-mental-health/)
* [seasonal affective disorder (SAD)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/seasonal-affective-disorder-sad/)

"On bad days, I exist in a world that seems devoid of any colour..."

[Read Eleanor's story here](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/bringing-back-joy-to-fight-depression/)

Anxiety problems

Anxiety is what we feel when we are worried, tense or afraid – particularly about things that are about to happen, or which we think could happen in the future.

Occasional anxiety is a normal human experience. But if your feelings of anxiety are very strong, or last for a long time, they can be overwhelming. You might also experience physical symptoms such as [sleep problems](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/) and [panic attacks](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/panic-attacks/).

You might be diagnosed with a particular anxiety disorder, such as generalised anxiety disorder (GAD), social anxiety (social phobia), panic disorder or post-traumatic stress disorder (PTSD). But it's also possible to experience problems with anxiety without having a specific diagnosis.

To find out more see Mind’s pages on:

* [anxiety and panic attacks](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/)
* [post-traumatic stress disorder (PTSD)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/post-traumatic-stress-disorder-ptsd-and-complex-ptsd/)

The physical effects of anxiety

As part of our #mentalhealthselfie series, Alex talks [here](https://www.youtube.com/watch?v=oPmKH00kIpA&t=6s) on the powerful physical impact his anxiety had on his body.

Phobias

A phobia is an extreme form of fear or anxiety triggered by a particular situation (such as going outside) or object (such as spiders), even when it's very unlikely to be dangerous.

A fear becomes a phobia if the fear is out of proportion to the danger, it lasts for more than six months, and has a significant impact on how you live your day-to-day life.

To find out more, see Mind’s pages on [phobias](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/phobias/).

"It isn't exactly a common phobia – but for me, it is a daily challenge. Going out of the house is a challenge because I [have a] fear of panicking and feel that I'm being watched or judged."

[Read Vix's story here](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/living-with-my-phobia-of-bananas/)

Eating problems

Eating problems are not just about food. They can be about difficult things and painful feelings which you may be finding hard to face or resolve. Lots of people think that if you have an eating problem you will be over- or underweight, and that being a certain weight is always associated with a specific eating problem, but this is a myth. Anyone, regardless of age, gender or weight, can be affected by eating problems.

The most common eating disorder diagnoses are anorexia, bulimia, binge eating disorder, and other specified feeding or eating disorder (OSFED). But it's also possible to have a very difficult relationship with food and not fit the criteria for any specific diagnosis.

To find out more, see Mind’s pages on [eating problems](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/eating-problems/).

Talking about eating problems

"It took over everything, became my identity."

[Read Dave's story here](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/talking-about-eating-problems/)

Schizophrenia

Views on schizophrenia have changed over the years. Lots of people question whether it's really a distinct condition, or actually a few different conditions that overlap. But you may still be given this diagnosis if you experience symptoms such as:

* psychosis (such as hallucinations or delusions)
* disorganised thinking and speech
* feeling disconnected from your feelings
* difficulty concentrating
* wanting to avoid people
* a lack of interest in things
* not wanting to look after yourself.

Because psychiatric experts disagree about what schizophrenia is, some people argue that this term shouldn't be used at all. Others think the name of the condition doesn't matter, and prefer to just focus on helping you manage your symptoms and meeting your individual needs.

To find out more see Mind’s pages on:

* [schizophrenia](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/schizophrenia/)
* [schizoaffective disorder](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/schizoaffective-disorder/)
* [psychosis](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/psychosis/)
* [paranoia](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/paranoia/)
* [hearing voices](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/hearing-voices/)

People call me crazy - my film about schizophrenia

"...[A] goal of mine was to honestly explain schizophrenia to people and to dismiss the myths around it."

[Read Juno's story here](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/people-call-me-crazy-my-film-about-schizophrenia/)

Obsessive-compulsive disorder (OCD)

Obsessive-compulsive disorder is a type of anxiety disorder. The term is often misused in daily conversation – for example, you might hear people talk about being 'a bit OCD', if they like things to be neat and tidy. But the reality of this disorder is a lot more complex and serious.

OCD has two main parts: obsessions (unwelcome thoughts, images, urges, worries or doubts that repeatedly appear in your mind; and compulsions (repetitive activities that you feel you have to do to reduce the anxiety caused by the obsession).

To find out more see Mind’s pages on [obsessive-compulsive disorder (OCD)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/obsessive-compulsive-disorder-ocd/).

Faisal's story

Faisal explains why he didn't feel able to talk to friends and family when he first started experiencing obsessions and compulsions and how Cognitive Behavioural Therapy (CBT) has helped him manage.

Read the transcript of the podcast [here](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/mind-podcast-living-with-ocd/).

Personality disorders

Personality disorder is a type of mental health problem where your attitudes, beliefs and behaviours cause you longstanding problems in your life. If you have this diagnosis it doesn't mean that you're fundamentally different from other people – but you may regularly experience difficulties with how you think about yourself and others, and find it very difficult to change these unwanted patterns.

There are several different categories and types of personality disorder, but most people who are diagnosed with a particular personality disorder don't fit any single category very clearly or consistently. Also, the term 'personality disorder' can sound very judgemental.

Because of this it is a particularly controversial diagnosis. Some psychiatrists disagree with using it. And many people who are given this label find it more helpful to explain their experiences in other ways.

To find out more see Mind’s pages on:

* [personality disorders](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/personality-disorders/)
* [borderline personality disorder (BPD)](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/borderline-personality-disorder-bpd/)

Having a BPD diagnosis - my reality

"Public awareness of BPD remains very low."

[Read Rebecca's story here](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/having-a-bpd-diagnosis-my-reality/)

Bipolar disorder

Bipolar disorder (once called manic depression) mainly affects your mood. With this diagnosis you are likely to have times when you experience: manic or hypomanic episodes (feeling high); depressive episodes (feeling low); and potentially some psychotic symptoms.

Everyone has variations in their mood, but in bipolar disorder these swings can feel very extreme and have a big impact on your life. In between, you might have stable times where you experience fewer symptoms.

To find out more see Mind’s pages on [bipolar disorder](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/bipolar-disorder/).

Being diagnosed with bipolar

"I am still the same person inside and with the help of medication I can now manage the extremes."

[Read Lee's story here](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/being-diagnosed-with-bipolar/)