

Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?

W życiu każdego człowieka zdarzają się dobre i złe dni. Każdego z nas dotyczą sytuacje, kiedy czujemy smutek, żal, brak motywacji do działania. Jedni lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami, inni – gorzej. Czasami wystarczy obejrzenie wesołego filmu, rozmowa z rodzicem czy kolegą lub zwyczajne przeczekanie trudnych dni.

Ale zdarza się też tak, że złe samopoczucie nie ustaje, odczuwamy też inne objawy, które utrudniają nam codzienne funkcjonowanie, i wydaje nam się, że nasze troski i kłopoty nie mają końca. Może to oznaczać, że przeżywamy depresję.



Na drugiej stronie ulotki znajduje się lista objawów, które często pojawiają się u osób przeżywających depresję.

- Przewlekłe poczucie smutku i przygnębienia (nie cieszą Cię rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci radość).
- Zobojętnienie, brak sensu (coraz częściej nie masz na nic ochoty).
- Brak energii (często jesteś zmęczony/zmęczona, najchętniej spędzasz czas zamknięty/zamknięta w swoim pokoju, na swoim łóżku).
- Zaburzenia myślenia (brak skupienia, koncentracji, urywanie wątków w trakcie wypowiedzi, roztargnienie, trudności z podejmowaniem decyzji, trudności z koncentracją i uwagą, kłopoty z pamięcią).
- Niskie poczucie własnej wartości.
- Częste odczuwanie lęku.
- Częste odczuwanie poczucia winy.
- Samookaleczanie się.
- Myśli samobójcze.
- Zaburzenia snu (zbyt mała lub zbyt duża ilość snu).
- Zaburzenia łaknienia (ograniczenie jedzenia lub przejadanie się).
- Rozdrażnienie, pobudzenie, chwiejność nastroju (coraz więcej zachowań Twoich bliskich powoduje Twoje rozdrażnienie).
- Wycofanie z kontaktów z rówieśnikami/rodziną/nauczycielami.
- Poczucie beznadziejności.
- Zaniedbywanie swojego wyglądu.
- Większa wrażliwość na informacje na własny temat.
- Sięganie po alkohol i inne używki, by zagłuszyć to, co dzieje się w Twoim środku.
- Dolegliwości bólowe, których nie było wcześniej (np. częsty ból głowy).

Jeśli zmiany utrzymują się u Ciebie dłużej niż dwa tygodnie, być może chorujesz na depresję i potrzebujesz pomocy.