

Grundsymptom för depression

- ✓ Allt du gör tycks gå i slow motion.
- ✓ Du har inga intressen. Du känner dig hela tiden uttråkad eller känslolös.
- ✓ Din självkänsla har nått botten. Du tycker inte att du är "värd besväret". Du tycker inte om dig själv. Du tror inte att någonting du tycker eller känner spelar någon roll.
- ✓ Du kan inte koncentrera dig eller fokusera på någon en längre stund. Du blir lätt distraherad. Du dagdrömmar.
- ✓ Du tänker hela tiden på vad du mist. Du är helt upptagen av känslor och händelser kring vad som hänt.
- ✓ Du har förändrat ätbeteende. Antingen äter du mycket mer än du brukar eller också äter du inte alls.
- ✓ Du har kanske alkohol- och drogproblem.
- ✓ Du har dragit din i ditt skal helt och hållet. Du har klippt av all kontakt med yttvärlden. Du stannar helst hemma ensam.
- ✓ Ditt minne är allvarligt försämrat. Ibland minns du inte hur du kommit hem eller vad du ätit. Du glömmer avtalade möten.

