

STEG 6

Grundsymptom på depression

- ✓ Ditt sömnmönster är rubbat:
 - Du har svårt att somna.
 - Du vaknar under natten.
 - Du sover mer än vad som är normalt.
 - Du sover på dagen.
 - Du sover inte alls.

- ✓ 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 dina åsikter eller känslor spelar någon roll.

- ✓ Du kan inte koncentrera dig eller fokusera en längre stund. Du blir lätt distraherad. Du dagdrömmer.

- ✓ Du tänker hela tiden på vad du mist. Du är upptagen av känslor och händelser kring vad som hänt.

- ✓ Du har förändrat ätbeteende. Antingen äter du mycket mer än du brukar eller nästan inget alls.

- ✓ Du har kanske alkohol- och/eller drogproblem.

- ✓ Du har dragit dig undan och klippt kontakten med omvärlden. Du stannar helst hemma ensam.

- ✓ Ditt minne är försämrat. Ibland minns du inte hur du kommit hem eller vad du ätit. Du glömmer avtalade möten.



Från boken *En tid för läkedom* (2005) av Luci Freed, legitimerad psykolog & Penny Salazar, socionom. Båda har många års erfarenhet av rådgivning och terapi efter abort.