

STEG 6

Symptom på abortrelaterad depression

J = ja eller nästan alltid
I = ibland
N = nej, aldrig eller nästan aldrig

- 1. Omedelbart efter aborten kände jag mig helt slut.
- 2. Jag är mer irriterad än vanligt.
- 3. Jag är helt upptagen av tankar på babyn.
- 4. Jag känner att jag åldrats efter aborten.
- 5. Jag längtar efter babyn.
- 6. Ibland får jag dåligt samvete när jag gör något som roar mig.
- 7. Jag känner mig skyldig för att jag lever, men inte babyn.
- 8. Jag känner ingen tröst av tanken på att min baby är i himlen.
- 9. Jag känner det som om någonting har dött i mig.
- 10. Mina armar och ben känns väldigt tunga.
- 11. Jag känner mig ofta förvirrad.
- 12. Jag känner mig förlorad och hjälplös.
- 13. Jag har ofta huvudvärk.
- 14. Jag har lätt för att gråta.
- 15. Jag har ätit mycket lugnande tabletter sedan aborten.
- 16. Jag är ofta torr i munnen och halsen.
- 17. Jag känner mig rastlös.
- 18. Jag har svårt att koncentrera mig.
- 19. Jag är spänd i nacke och skuldror.
- 20. Jag vill bara krypa ihop i ett hörn.
- 21. Ibland känner jag för att bara skrika och skrika.
- 22. Jag har ingen energi för att motionera.
- 23. Jag känner ingen entusiasm för någonting,
- 24. Livet har förlorat sin mening.
- 25. Jag känner mig apatisk.
- 26. Det känns som att jag iakttar mig själv utifrån.
- 27. Jag har gått ner massor i vikt.
- 28. Jag har gått upp massor i vikt.
- 29. Jag har tappat aptiten.
- 30. Jag har inget intresse för sex.
- 31. Jag önskar jag vore död.

- 32. Jag behöver få prata med någon.
- 33. Jag har ofta en klump i halsen.
- 34. Jag har tappat självförtroendet.
- 35. Jag dricker mer än jag gjorde före aborten.
- 36. Jag är vaken större delen av natten.
- 37. Jag kan inte sova för att jag oroar mig.
- 38. Jag vaknar ofta mitt i natten och kan inte somna om.
- 39. Det känns värst när jag ligger vaken mitt i natten.
- 40. Jag kan sova på dagen men inte på natten.
- 41. Jag tänker ofta på hur kort livet är.
- 42. Små saker känns oöverkomliga.
- 43. Min tro ger mig styrka och tröst.
- 44. Jag har behov av sällskap.
- 45. Jag vill helst vara ensam.
- 46. Jag har isolerat mig från de flesta människor.
- 47. Jag drar mig för att gå ut och träffa folk.

Gå nu tillbaka till början av listan och räkna dina ja-svar. Om du fått 25 eller fler ja-svar är din depression allvarlig och du behöver söka hjälp. 11-24 ja-svar betyder att du lider av en mildare depression, men ignorera därför inte vad du känner. Börja arbeta dig igenom din sorg så att depressionen inte fördjupas. Vid 10 eller färre ja-svar behöver du inte oroa dig såvida det inte blir värre, men var uppmärksam på eventuella nya symptom.



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.