

Kwestionariusz oceny własnego samopoczucia

opracowany przez prof. Shirley Reynolds, eksperta od lat zajmującej się badaniami depresji oraz Monikę Parkinson, psychologa klinicznego i eksperta w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Pyt. Zaznacz poniżej, czy doświadczasz któregoś z tych objawów?

Objawy depresji:

- Przygnębienie i smutek przez dłuższy czas**
- Nieumiejętność cieszenia się z rzeczy, które kiedyś przynosiły radość**
- Często odczuwanie rozdrażnienia lub złości
- Problemy ze snem lub spaniem zbyt dużo
- Poczucie, że jest się bezwartościowym, do niczego
- Ciągłe zmęczenie, brak energii
- Znaczne zmiany masy ciała
- Przesadne poczucie winy
- Brak apetytu lub przejadanie się
- Nieumiejętność podejmowania decyzji
- Trudności z koncentracją, niemożność jasnego myślenia
- Uczucie niepokoju i podenerwowania
- Powolność w działaniu, powolność w ruchach
- Poczucie beznadziei, brak wiary w przyszłość
- Myśli o śmierci
- Myśli o zrobieniu sobie krzywdy
- Myśli samobójcze

Twój łączny wynik=

Podsumowanie

- Jeśli u kogoś występuje pięć lub więcej objawów i utrzymują się one codziennie, co najmniej przez 2 tygodnie, można to uznać za kolejne wskazówki świadczące o prawdopodobieństwie depresji.
- Jeśli odnoszą się do Ciebie jedynie niektóre z tych punktów, może to oznaczać, że cierpisz na łagodniejszą formę depresji, albo po prostu zwykły spadek nastroju.

Gdzie szukać pomocy:

Zgłoś się do wychowawcy klasy, pedagoga szkolnego, którzy skierują Cię do placówki w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania gdzie uzyskasz diagnozę i wsparcie.

Pomocy szukaj także tu:

<http://stopdepresji.pl/>

<https://forumprzeciwd depresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

<https://www.zdepresjonowani.pl/wspomaganie-terapii>

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwno Depresji (22) 594 91 00

Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01