

## Testformulär för tecken på depression

- Du drar dig undan sociala aktiviteter
- Ihållande trötthet och sävlighet
- Obeslutsamhet
- Brist på motivation, brist på intresse för ditt liv
- Känslor av hjälplöshet, uppgivenhet
- Sover för mycket för att slippa verkligheten
- Reagerar inte på positiva nyheter
- Aptitlöshet eller frossa
- Ihållande oro
- Likgiltighet
- Lätt att bli upprörd och arg, aggressionsutbrott mot andra
- Oförmåga till koncentration
- Självdestruktivt beteende
- Ingen lust att ha sex
- Inget intresse av människor eller aktiviteter som varit spännande
- Otålighet, fientlighet
- Tankar eller planer på självmord
- Minskat välbefinnande och många fysiska symtom
- Självanklagelser och skuld känslor
- Missbruk av alkohol och droger
- Inget supportsystem/ ingen att vända sig till, ingen behöver dig

Om du inte känner igen mer än två – tre symtom på listan finns det ingen anledning till oro. I synnerhet inte om symtomen är av övergående natur. Men om du har haft minst fem av dessa symtom under längre tid kan du ha behov av att genomgå ett skraddarsytt hälsoprogram.