

# علائم افسردگی



تهیه و تنظیم: زهرا حرم آبادی

# ۱. خلق و خوی افسرده



۲. بی‌علاقگی یا لذت نبردن از  
فعالیت‌هایی فیزیکی که معمولاً لذت  
بخش و جالب‌اند.



۳. حس خودکم بینی یا احساس گناه بیش  
از حد و نامتناسب و احساس بی ارزش  
بودن.



۴. داشتن ایده خودکشی به طور مکرر، خواه با  
نقشه یا بدون نقشه دقیق یا با اقدام به خودکشی



۵. مشکلات خواب. ممکن است به شکل

بی خوابی یا پر خوابی بروز کند.



مشکلات اشتها که هم به شکل بی  
اشتهایی و کاهش وزن و هم بالعکس



# ٧. مشکلات تمرکز





# ۸. احساس روزانه خستگی یافتن انرژی



# ۹. بی علاقه بودن به استحمام

