

## Depresijai nustatyti testas

**1.gilus liūdesys**, nusivylimas, beviltiškumo jausmas;

**2.prarandamas gyvenimo džiaugsmas**, nebedžiugina veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą (darbas, hobis, sportas, draugai, seksas);

**3.sumažėjęs ar padidėjęs apetitas**, svoris;

**4.miego sutrikimai**. Sunku užmigti, blogas nakties miegas, ankstyvas prabudimas arba per didelis mieguistumas;

**5.nuovargis ir kūno sąstingis**. Sunku atlikti net paprasčiausius dalykus, pirmiausia - ką nors pradėti! Jaučiamas tarsi paralyžius ir kūne, ir sieloje. Atrodo, kad nei mintys, nei raumenys neklauso.

**6.susikaupimo stoka**. Sunku sutelkti mintis, priimti net ir paprasčiausius sprendimus, planuoti savo veiklą;

**7.baimė ir nerimas**. Vargina didžiulė įtampa ir nerimas, daug labiau nei įprastai rūpinimąsi įvairiais kasdieniais reikalais bei savo kūno sveikata;

**8.menkavertiškumo jausmas**. Užplūsta neigiamos mintys, savęs nuvertinimo, kaltės jausmas. Kartais geriausia išeitimi atrodo išėjimas iš šio gyvenimo.

Jei Jūs patyrėte vienu metu 5 ar daugiau iš šių simptomų, ir jeigu ši būseną tęsiasi ilgiau nei dvi savaites didelė tikimybė, kad Jūs susirgote depresija ir Jums būtina kreiptis į gydytoją.