

Appendix A

Typiske tegn på depression

- Håbløshed
- Følelse af at være uden værdi for andre
- Er ligeglad med dagligdagen
- Sover for meget
- Kan ikke sove
- Ingen energi
- Ked af det (ofte værst om morgenen og en smule bedre om aftenen)
- Nervøs eller bange
- Irritabel eller tendens til "kort lunte"
- Følelse af tomhed
- Følelse af skyld uden rimelig grund (generel skyldfølelse)
- Utilfreds med sig selv eller mangel på selvværd
- Koncentrationsvanskeligheder
- Følelse af at være frastødende
- Miste evnen til at opleve glæde
- Let vakt vrede
- Bryder sig ikke om at omgås andre
- Søger ensomhed
- Føler sig tynget af "livets byrde"
- Alt er gråt eller sort
- Smerte i hoved, ryg, mave eller andre dele af kroppen.
- Dødsønske
- Tab af følelser (føle sig "hul" eller "tom")
- Ekstremt træet
- Miste interessen
- Miste motivation til alt
- Føler sig sløv, langsom
- Enhver lille opgave synes helt uoverkommelig
- Forsømmer personlig hygiejne
- Holdningen til andre bliver sarkastisk eller negativ
- Føler sig ensom, selv sammen med andre
- Indre forklaringer på problemer: "Det er altsammen min skyld"
- Altomfattende forklaringer på problemer: "Jeg dur ikke til noget som helst"
- Urokkelige forklaringer på problemer: "Det bliver aldrig anderledes"
- Græder ofte
- Føler sig som et barn, der ikke har indflydelse på sit eget liv
- Føler at andre vil være bedre tjent med, at man ikke eksisterede.
- Overbevisning om, at éns liv er en fiasko
- Overbevisning om, at andre er ude efter én (paranoid)
- Optagethed af gamle fejltagelser
- Tab af appetit eller overspisning.
- Følelse af at være syg/kvalme
- Forstoppelse eller diarree