

Følelser:

- Uden energi.
- Følelse af at være uden værdi for andre.
- Følelse af tristhed / nedtrykthed, selv når der sker noget som normalt ville glæde dig.
- Bliver let vred eller irriteret (kort lunte).
- Mangel på selvtillid.
- Følelse af skyld uden at vide præcis hvorfor.
- Tristhed hele tiden eller det meste af tiden.
- Mistet appetiten.

Tilføj dine egne eksempler:

---

---

---

---

---

---

---

Adfærd:

- Spiser for meget eller for lidt.
- Sover for meget eller for lidt.
- Græder uden rimelig grund.
- Skal holde sig i gang hele tiden for at modvirke rastløshed.
- Får ikke gjort de sædvanlige ting; bliver passiv.
- Søger ensomhed / ønsker at være alene.
- Får svært ved at komme i gang eller ved at fuldføre en opgave.

Tilføj dine egne eksempler:

---

---

---

---

---

---

---