



Συμπτώματα της Κατάθλιψης

Σωματικά συμπτώματα

απώλεια βάρους ή αύξηση βάρους (μείωση ή αύξηση της όρεξης)
αϋπνία ή υπερυπνία (πολύ λίγος ή υπερβολικά πολύς ύπνος)
ψυχοκινητική διέγερση (π.χ. το άτομο πηγαίνει πέρα-δώθε, δυσκολεύεται να σταθεί ακίνητο, φωνάζει)
ψυχοκινητική επιβράδυνση (π.χ. το άτομο μιλάει ή κινείται αργά)

Ψυχικά συμπτώματα

καταθλιπτική διάθεση
μειωμένο ενδιαφέρον σε δραστηριότητες
κόπωση ή απώλεια ενεργητικότητας
συναισθήματα αναξιότητας ή υπερβολική, μη κατάλληλη ενοχή
δυσκολία στη συγκέντρωση ή στη λήψη αποφάσεων (π.χ. τι να φορέσει ή τι να μαγειρέψει)
αισθήματα αβοηθησίας και απελπισίας

Η καταθλιπτική διαταραχή διαγιγνώσκεται όταν:

υπάρχει τουλάχιστον ένα μείζον σύμπτωμα κατάθλιψης (καταθλιπτική διάθεση ή μειωμένο ενδιαφέρον σε δραστηριότητες)
υπάρχουν τουλάχιστον 4 επιπλέον σχετιζόμενα συμπτώματα κατάθλιψης
τα κριτήρια 1 και 2 είναι παρόντα για μια περίοδο τουλάχιστον δύο εβδομάδων

Οι άνθρωποι με κατάθλιψη συχνά αισθάνονται απελπισία και μπορεί να οδηγηθούν στην πεποίθηση ότι η ζωή δεν αξίζει ή ακόμα και να οδηγούνται σε σκέψεις να κάνουν κακό στον εαυτό τους. Αν εντοπίζεις παρόμοιες σκέψεις στον εαυτό σου ή σε κάποιο μέλος της οικογένειάς σου, είναι σημαντικό να αναζητήσεις άμεσα βοήθεια.