

Hur vet jag om jag är deprimerad?

"Det är väldigt jobbigt just nu och jag vet inte vad det beror på."

Det kan vara svårt att själv avgöra om man lider av depression. Det finns vissa symtom som kännetecknar ett depressionstillstånd, bland annat nedstämdhet, avsaknad av glädje, aptit och viktförändringar, sömnstörningar, motoriska problem, trötthet, nedvärderande självbild, koncentrationssvårigheter, självmordstankar och sexuella störningar. Upplever du att du har några av dessa symtom under hela dagen, varje dag, i minst två veckors tid, bör du ta kontakt med en läkare för att undersöka om du lider av depression.

Att känna sig ledsen och nedstämd är ett normaltillstånd under vissa perioder i livet. Om du förlorar en livskamrat, barn eller vän och upplever svår sorg är det normalt att vara ledsen och nedstämd under en tid. Likadant gäller om du drabbas av svåra livssituationer som sjukdomar, skilsmässa eller uppsägning från arbetet. Människor är olika och det varierar från person till person hur lång tid det tar att komma igenom en livskris. Det är svårt att dra en gräns mellan det vi kallar normal nedstämdhet och sjukdomen depression. Ofta är de symtom som är förknippade med depression både psykiska och kroppsliga. Många gånger misstar man sig på symtomen och söker istället läkare för andra besvär, till exempel sömnsvårigheter eller dålig aptit.

De vanligaste symtomen vid depression är:

- **Nedstämdhet**
- **Avsaknad av glädje och intresse för vanliga aktiviteter**
- **Aptit- och viktförändringar**
- **Sömnstörningar**
- **Förändrad motorik**
- **Trötthet och känslomässig frusenhet**
- **Nedvärderande självbild**
- **Koncentrationssvårigheter och beslutsvånda**
- **Tankar på döden, självmordstankar och självmordsförsök**
- **Sexuella störningar, ångest och överdriven misstänksamhet mot omgivningen**

Källa: <http://www.deprimerad.net/>