



## KÜSIMUSED DEPRESSIOONI HINDAMISEKS

### KÄITUMINE

- Ei käi enam väljas
- Ei tule oma kohtustustega toime (nt koolitööd), vaimse töövõime langus
- Ei tegele hobide või tegevustega, mis varasemalt rõõmu pakkusid
- Eemalõtõmbumine pereliikmetest ja sõpradest, soov olla üksi ja mitte suhelda
- Teistega suheldes ärritunud ja pahur, pisiasjad ajavad närvi
- järsud meeleolumuutused suurenenud aktiivsuse ja lõbususe suunas
- Mõnuainete (alkoholi, uimastite) tarvitamine leevenduse otsimise eesmärgil
- Kergesti nutma puhkemine
- Ei suuda keskenduda, hajevil, tähelepanuvõime on alanenud

### MÕTTED

- "Ma olen ebaõnnestunud"
- "See on minu süü"
- "Minul ei lähe kunagi midagi hästi"
- "Minu elul pole mingit mõtet"
- "Elu pole elamist väärt"
- "Mul pole tulevikku"
- "Ma olen väärtusetu"
- "Mind ei armasta mitte keegi"
- "Minust on rohkem kahju kui kasu"
- "Kõigile oleks parem, kui ma oleksin surnud"

### TUNDED

- Kurbus, masendus
- Tühjusetunne
- Rahutus
- Ärrituvus
- Ärevus
- Hirm
- Lootusetus

- 
- Ebakindlus
  - Madal enesehinnang
  - Otsustusvõimetus

## **FÜÜSILISED REAKTSIOONID**

- Pidev väsimus, vähe energiat, tüdimus
- Peavalud, valud kehas, kõhuvalud
- Pingetunne, pearinglus, südamekloppimine
- Uneprobleemid, unerütmi häirumine, unisus ja loidus päeval
- Söögiisu kadumine või muutused söögiisus
- Kehakaalu oluline muutumine (kaalulangus või -tõus)