

إليك اختبار سريع:

ضع علامة على البيانات التي تنطبق عليك. ضع في اعتبارك ما شعرت به في الغالب في الأسابيع القليلة الماضية.

هل وضعت علامة عند أكثر من أربع عبارات؟

قد تعاني من الاكتئاب. هذا الاختبار لا يحل محل التشخيص من قبل خبير. ومع ذلك، ربما يمكنه مساعدتك في تقييم حالتك العاطفية بشكل أفضل.

هل تشعر بالحزن أو الاكتئاب أو اليأس طوال الوقت تقريبًا؟	
هل فقدت أي اهتمام تقريبًا بأي شيء؟ هل لم تعد تشعر بالبهجة، على سبيل المثال في الأشياء التي تستمتع بها عادة؟	
هل فقدت شهيتك أو فقدت الكثير من الوزن؟ ألا تستطعم بطعم الطعام كما اعتادت؟	
هل تعاني من الأرق كل يوم تقريبًا (صعوبة في النوم، أو الاستمرار في النوم، أو الاستيقاظ مبكرًا في الصباح؟	
هل تتكلم أو تتحرك ببطء أكثر من المعتاد؟ أو، على العكس من ذلك، هل تعاني من القلق الداخلي، بحيث لا يمكنك الجلوس ساكنًا، ولكن عليك الذهاب مرارا وتكرارا؟	
هل انخفضت رغبتك الجنسية أم لم تعد موجودة؟	
هل فقدت ثقتك بنفسك؟ هل تشعر بأنك عديم القيمة أم أنك تلوم نفسك؟	
هل تجد صعوبة في التركيز وتذكر الأشياء؟ أم أنك تجد صعوبة في اتخاذ القرارات اليومية؟	
هل تفكر كثيرًا في الموت وحتى في قتل نفسك؟	

ماذا يمكنني أن أفعل حيال الاكتئاب؟

- هل من المحتمل أن يكون لديك اكتئاب؟ اطلب المساعدة المتخصصة. يمكن للخبراء مساعدتك في تلقي العلاج النفسي و / أو الأدوية المفيدة وإجراء تشخيص مفصل.
 - اسأل طبيبك. يمكنه إحالتك إلى الخبراء.
 - هل أصابك الذهول الشديد أم أنك تفكر في إنهاء حياتك؟
 - اذهب إلى غرفة الطوارئ في مستشفى الأمراض النفسية.

