



Övning: Mina symtom

Mål

Du kan identifiera vilka symtom din depression ger.

Anvisning

Depression är en sjukdom där man uppvisar olika typer av symtom sammanhängande under en längre tid.

Studera listan över symtom nedan. Skriv ner dina egna symtom så exakt som möjligt.

Typiska symtom på depression

Symtom kopplade till sinnesstämning och självkänsla:

- långvarig nedstämdhet
- lättretlighet
- återkommande tankar på döden
- minskat självförtroende
- ökade självanklagelser
- svårigheter att fatta beslut
- brist på intresse för saker som du tidigare mått bra av
- koncentrationssvårigheter

Fysiska symtom

- utmattning och trötthet
- minskad funktionsförmåga och oföretagsamhet
- oförklarliga fysiska symtom (huvudvärk, illamående, muskelvärk)
- förändringar i aptiten
- sömnstörningar (sover för mycket, vaknar på småtimmarna och har svårt att somna om)

Mina symtom

T.ex. "Jag har sömnsvårigheter." eller "Jag är ständigt nedstämd."