

(افسردگی)

## سرماخوردگی روانی ۳ نشانه‌ی

- ۱- کاهش، کمبود و در برخی موارد، نداشتن انرژی و توان و قدرت انجام کارها
- ۲- کاهش در میزان اشتها و میل به خوردن غذا و حتی لذت نبردن از غذا
- ۳- مشکلات در خواب و بی‌خوابی و رؤیاهای کابوس‌ها
- ۴- غم و اندوه شدید، عمیق و سنگین



سال هفتم، شماره ۸۳، دی ۱۳۸۹

- ۵- عدم تمایل به درگیر شدن در فعالیت‌های عادی و مرسوم زندگی
- ۶- احساس درماندگی و بیچارگی
- ۷- یأس و ناامیدی
- ۸- گرفتاری و مشکل در زمینه‌ی فعالیت‌های ذهنی
- ۹- داشتن سیستم ذهنی و فکری بد و منفی نسبت به هر رویداد و حادثه‌ای
- ۱۰- ازدست دادن توجه و تمرکز
- ۱۱- مشکل در زمینه‌ی یادگیری و آموزش
- ۱۲- تردید و دودلی و مشکل در تصمیم‌گیری
- ۱۳- مشکل در سخن‌گفتن و گفت‌وگو و عدم تمایل به گفت‌وگو و شنیدن
- ۱۴- کاهش در تمایلات جنسی
- ۱۵- مصرف بیش از حد سیگار، مواد مخدر و...
- ۱۶- تمایل به خودکشی
- ۱۷- احساس گناه و تقصیر
- ۱۸- احساس بی‌ارزش بودن، بی‌فایده بودن و بی‌اهمیت بودن
- ۱۹- عدم توجه به تغذیه‌ی درست و بهداشت خود و رعایت اصول بهداشتی
- ۲۰- اضطراب و نگرانی مداوم و بی‌دلیل
- ۲۱- دردهای فیزیکی به‌ویژه دردهای روان‌تنی یا سایکوسوماتیک
- ۲۲- حالت خستگی همیشگی و به‌نوعی، حالت کوفتگی
- ۲۳- گریه‌کردن بیش از حد و یا گریه‌ای که پایانی ندارد، بدون این‌که اتفاق خاصی روی داده باشد.
- ۲۴- حالت توقع و انتظار از دیگران که به‌نوعی، به حالت قهر و منع کردن از گفت‌وگو با دیگران منجر می‌شود.
- ۲۵- نارضایتی و حالت طلبکاری از دیگران
- ۲۶- خشمگین، پرخاشگر و عصبی بودن
- ۲۷- گوشه‌گیری و انزوا
- ۲۸- حساس بودن به کوچک‌ترین مسأله و گاهی بی‌احساس بودن در بعضی شرایط (دوگانگی روانی)
- ۲۹- توهمات و فکر باطل، هذیان و استدلال‌های عجیب و غریب
- ۳۰- پاسخ‌دادن به داروهای ضدافسردگی و اضطراب



سیدجواد صادق‌الحسینی

کارشناس ارشد روان‌شناسی