

DEPRESJA

- Obecny jest silny smutek i przygnębienie
- Negatywny nastrój trwa długo, przynajmniej dwa tygodnie, zwykle kilka miesięcy i jest stały
- Pojawiają się myśli, że coś z nami jest nie tak, że coś nam dolega, że nie jesteśmy normalni, że jesteśmy chorzy
- Brak radości z życia; przestają cieszyć drobne przyjemności, ale i te przynoszące do tej pory dużą satysfakcję
- Pojawia się permanentne zmęczenie i nie mija, nawet przy większej liczbie godzin snu i odpoczynku
- Pojawiają się problemy z koncentracją uwagi i trudności w uczeniu się, zapamiętywaniu nowych rzeczy
- Wykonanie codziennych czynności staje się trudne, a wręcz niemożliwe; zadania są odkładane i zaczynają się piętrzyć
- Pojawiają się bóle głowy, brzucha, nawet całego ciała, których nie da się wyjaśnić żadnymi badaniami
- Traci się apetyt, nawet na potrawy dotąd bardzo lubiane; czasem jedzenie wydaje się bez smaku; rzadziej może wystąpić wzmożony apetyt

CHANDRA, PRZYGNĘBIENIE

- Pojawia się złe samopoczucie, chandra, zniechęcenie
- Obniżenie nastroju trwa maksymalnie kilka dni i po pewnym czasie samo przemija
- Nie ma poczucia, że jest się chorym i że coś poważnego nam dolega
- Pomimo że mamy obniżony nastrój, potrafimy odczuwać przyjemność i satysfakcję
- Pojawia się chwilowe zniechęcenie do działania, ale chwila odpoczynku pozwala odzyskać energię
- Zwykle nie pojawia się nietypowe zmęczenie, a jeśli już, to objawy są bardzo delikatne i mijają po odpoczynku
- Mimo gorszego samopoczucia wykonanie codziennych obowiązków nie sprawia aż takiej trudności
- Zwykle nie ma objawów somatycznych, bólowych
- Apetyt nie zmienia się

