

10 TEGN PÅ

DEPRESSION

HJÆLPELØSHED OG SØRTSYN

DU KAN OPLEVE ET DYSTERT UDSYN – MED TANKER OM AT INTET NOGENSINDE VIL BLIVE BEDRE OG AT DU INTET KAN GØRE FOR AT ÆNDRE DET.



MANGLENDE INTERESSE

DU KAN OPLEVE AT VÆRE LIGEGLAD MED TIDLIGERE INTERESSER, SOCIALE AKTIVITETER ELLER SEX. DET KAN FØLES SOM OM DU HAR MISTET EVNEN TIL AT GLÆDES OG NYDE LIVET.



ÆNDREDE SPISEVANER

DU KAN OPLEVE ENTEN AT HAVE TABT DIG MEGET ELLER AT HAVE TAGET MEGET PÅ INDENFOR EN KORT PERIODE.



SØVNFØRSTYRRELSER

DU KAN OPLEVE ENTEN SØVNLØSHED, AT DU VÅGNER MEGET TIDLIGT, ELLER SOVER FOR MEGET.



VREDE OG IRRITABILITET

DU KAN FØLE DIG IRRITABEL, RASTLØS OG AGGRESSIV. DIT TOLERANCENIVEAU KAN VÆRE LAVT, DIN LUNTE KAN VÆRE KORT OG AT ALT OG ALLE GÅR DIG PÅ NERVERNE.



LAVT ENERGINIVEAU

DDU KAN FØLE DIG TRÆT OG FYSISK DRÆNET. DIN KROP KAN FØLES TUNG, OG SELV DE SMÅ TING KAN TAGE LANG TID AT FÆRDIGGØRE OG UDMATTE DIG.



SVÆRE SMERTER

DU KAN OPLEVE EN STIGNING AF UFORKLARLIGE FYSISKE PROBLEMER SOM FX HOVEDPINE, RYGPROBLEMER, ØMME MUSKLER OG MAVEPROBLEMER.



SELVHAD: SKYLD OG SKAM

DU KAN OPLEVE STÆRKE FØLELSER AF SKAM ELLER SKYLD. DU KRITISERER DIG SELV KONSTANT FOR DET DU OPFATTER SOM FEJL OG MANGLER OG EFTERLADER DIG SELV MED EN FØLELSE AF AT VÆRE TOTALT VÆRDILØS



LEGER MED ILDEN

DDU KAN BEGYNDE PÅ RISIKOADFÆRD SOM FX STOFFER, OVERDREVET BRUG AF PORNO, ALKOHOL, GAMBLING, HENSYNSLØS KØRSEL ELLER FARLIG SPORT FOR AT PRØVE AT FLYGTE FRA DIG SELV



INDRE URO OG RASTLØSHED

DU KAN OPLEVE NYE PROBLEMER
MED AT FOKUSERE,
TAGE BESLUTNINGER ELLER HUSKE TING.



HAR DU EN OPLEVELSE
AF AT KUNNE
GENKENDE FLERE AF
DISSE SYMPTOMER I
DIG SELV, ER DET EN
GOD IDE AT SØGE
PROFESSIONEL HJÆLP.

HOS REACH
PSYKOLOGER APS
SIDDER VI KLAR TIL AT
HJÆLPE DIG.

FIND OS PÅ WWW.REACH-PSYKOLOGER.DK