

نشانه های افسردگی در زنان:

- \* پراشتهایی یا کم اشتهایی
- \* افزایش یا کاهش وزن بدون رژیم گرفتن
- \* پر خوابی
- \* بی خوابی (به معنای مشکل در به خواب رفتن یا در نیمه های شب بیدار شدن یا صبح زودتر از معمول بیدار شدن)
- \* خستگی
- \* احساس بی قراری و برانگیختگی یا خستگی مفرط
- \* دشواری در تمرکز، مشکل در تصمیم گیری، یا به آسانی پرت شدن حواس
- \* نومیدی، دلسردی، و بدبینی نسبت به آینده
- \* احساس بی کفایتی و بی لیاقتی
- \* از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که معمولاً از آنها لذت می برید.
- \* آرزوی مرگ داشتن و به فکر خودکشی و چگونگی ارتکاب آن افتادن

در کشوری مثل کانادا که امکانات درمانی برای همه در دسترس است صرفاً حدود 5% از مردمی که به لحاظ بالینی افسرده هستند در صدد درمان بی می آیند و از امکانات درمانی برخوردار می شوند.

اگر اغلب اوقات احساس کسلی، خشم و بی حالی می کنید و معمولاً چند مورد از نشانه های افسردگی را در خورد می یابید ممکن است به لحاظ بالینی به افسردگی مبتلا شده باشید. لازم است به یک پزشک روان شناس یا روان پزشک مراجعه کنید و این علامت ها را با او در میان بگذارید.