dr Hanna Hamer – inspiracja:

test depresji zalecany przez APA

**BAROMETR OBNIŻONEGO NASTROJU**

(test do samodzielnego wypełnienia przez Pacjenta/Pacjentkę)

Proszę wpisać cyfry **od 1 (najmniej) do 10 (najwięcej)** przy nasileniu każdego z wymienionych poniżej objawów, jeśli Pan/i pamięta, że wystąpił w ciągu ostatnich trzech tygodni i potem proszę policzyć łączny wynik:

I dziwna utrata apetytu lub nieoczekiwany spadek wagi.......................................

II różne problemy ze snem, zasypianiem, wybudzaniem się ze zmęczeniem……

III brak energii, napędu do działania......................................................................

IV męcząca ociężałość............................................................................................

V problemy z koncentracją uwagi..........................................................................

VI nawracające przykre myśli o samobójstwie lub śmierci w ogóle....................

VII utrata wcześniejszych zainteresowań i brak nowych......................................

VIII poczucie winy.................................................................................................

IX głęboki smutek..................................................................................................

X spadek poczucia własnej wartości......................................................................

**DROGI PACJENCIE/DROGA PACJENTKO!**

Jeśli masz łącznie powyżej 50 punktów możesz podejrzewać u siebie depresję (wg standardów Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego).Warto zgłosić się zatem jak najszybciej do psychiatry (bez skierowania!) po leki i/lub psychoterapię.

**Depresja jest uleczalna**. Cierpią na nią miliony ludzi na świecie, nie jest zatem Pan/Pani wyjątkiem. Powodzenia!