SIMPTOME VAN DEPRESSIE

EMOSIONEEL	JA	NEE
Ek is dikwels geïrriteerd		
Ek is angstig en kry angs-aanvalle (soms gepaardgaande met sweet)		
Ek is gespanne		
Ek worstel met allerlei skuldgevoelens		
Ek dink die lewe is nie meer die moeite werd nie		
Ek kom aan niks - ek het my gemotiveerdheid verloor		
Ek doen baie introspeksie (verwyt en beskuldig myself)		
Ek voel afgestomp		
Ek is buierig, soms onredelik (dan voel ek skuldig daaroor)		
Alles voel "dood" binne in my		
Ek sien teen alles op - alles voel vir my téveel		
Niks is meer vir my mooi of lekker nie		
Ek het belang verloor in dit wat vroeër vir my lekker was		
Ek onttrek my aan mense - ek is nie lus vir mense nie		
Ek voel soms onverklaarbaar treurig		
Ek huil maklik		
Ek oorreageer - die geringste probleem is vir my 'n berg		
Ek kry nagmerries		
Ek voel dat niemand vir my omgee/my liefhet nie		
Ek voel minderwaardig OF my selfbeeld is swak OF ek verag myself		
Ek bekommer my oor die verlede en is bang vir die toekoms		
Die toekoms bestaan nie vir my nie - alles is swart vorentoe		
Ek is besluiteloos - ek weet nie wat ek wil hê nie		
Ek voel hulpeloos en hopeloos		
Ek het die een of ander obsessie (dwanghandeling)		
Ek vrees ek het kanker		
Dit voel vir my ander praat van/oor my		
Ek voel ontoereikend		
Ek vrees ek is besig om "mal" te word		
Ek is agterdogtig oor ander se bedoelings		
Ek is bang my man/vrou het my nie meer lief nie		
Ek is bang my man/vrou verlaat my		
Dit help nie om Bybel te lees nie		
Dit voel vir my asof God my verlaat het		
Ek het vertroue verloor in myself, my medemens en in God		
Ek vrees ek het dalk die sonde teen die Heilge Gees gepleeg (veral ouer mense)		
Ek oorweeg selfmoord, of dink daaraan		
Ek beleef alles negatief		
Ek sug baie		
Ek lag nie meer nie		
Ek is perfeksionisties van aard		
Ek is soms onbeheersd aggressief		
Ek sukkel om tot aksie oor te gaan		
Ek stel nie meer belang in my voorkoms of versorging van myself nie		
Ek sien teen alles op		

Uit: Hoop vir depressielyers. J Prinsloo. 1998

Simptome van Depressie

DENKE		
Ek kan nie meer goed konsentreer nie		
Ek vergeet baie		
FISIES		
Ek is voortdurend moeg, futloos, lusteloos		
Ek wil aaneen slaap, OF		
Ek sukkel om saans aan die slaap te raak en kan soggens nie opkom nie, OF		
Ek raak gou aan die slaap, maar skrik hier teen twee-drieuur wakker en sien dan op teen nóg 'n aaklike dag		
Ek slaap onrustig		
Ek kry hartkloppings		
Dit voel asof daar 'n gewig op my bors is		
Dit voel asof ek nie my asem diep genoeg kan intrek nie		
Dit voel asof daar 'n band om my kop is		
Ek het spysverteringsprobleme		
Ek kry pynlike dermspasmas		
Ek ly aan hardlywigheid of diaree		
Ek het geen eetlus nie, OF ek eet teveel		
Ek het gewig verloor, OF gewig opgetel		
Ek is dikwels naar		
Ek sweet oormatig		
Ek is bewerig		
Ek voel gejaagd…rusteloos		
Ek voel soggens/saans op my slegste		
Ek ondervind probleme met maandstonde (vroue)		
My mond is droog		
Ek voel soms dronk in my kop		
Ek voel soms lighoofdig		
Ek sug baie		
Ek is oorsensitief vir lig en geraas		
Ek het naalde-en-spelde gevoel in my hande en voete		
My kop voel wollerig en dik		
Ek het geen of min belangstelling in seks (meestal vroue)		
Ek is impotent (mans)		
Ek kry allerhande pyne: hoofpyn (veral agter die kop), gesig- en nekpyn, spasmas van die keel, pyne in gewrigte en/of spiere, rugpyn, pyn op die bors, maagpyn		

Worstel jy al langer as 14 dae met hierdie simptome?
Meer ja-antwoorde as nee-antwoorde?
Het jy al in die geheim aan die moontlikheid van selfmoord gedink?
Dan word jy aangeraai om so gou as moontlik 'n afspraak met 'n goeie sielkundige te maak.

Uit: Hoop vir depressielyers. J Prinsloo. 1998