

Tájékoztató kérdőív a depressziós tünetek kiszűrésére (Pöldinger professzor nyomán)

- Szomorúnak, örömtelennek érzi magát?
- Változott az érdeklődése a külvilággal kapcsolatban?
- Kevésbé kezdeményező, mint hetekkel ezelőtt?
- Kimerültnak, indítékszegénynek és döntésképtelennek érzi magát?
- Érez belső feszültséget, szorongást?
- Változtak az alvási szokásai? (csökkent vagy növekedett alvási idő)
- Vannak bizonytalan fájdalmai?
- Változott az étvágya és a testsúlya az utóbbi időben? (csökkent vagy fokozódott)
- Vannak nehézségei a szexuális életben?
- Hajlamos az utóbbi időben indokolatlanul vádolni magát?
- Van olyan érzése, hogy élete értelmetlenné vált?
- A panaszai enyhülnek délutánra?
- Voltak régebben is bizonyos időszakokban hasonló panaszai? Esetleg évszakhoz kötöttek?
- Volt túlzottan vidám, indokolatlanul aktív időszaka régebben?
- Volt depressziós, vagy más pszichiátriai beteg a rokonai között (szülők, nagyszülők, testvérek)

Ha a fenti kérdések közül négy-öt kérdésre igen a válasz, forduljon orvoshoz!

Tudnia kell, hogy a depresszió gyakori és gyógyítható betegség. Ugyanolyan betegség, mint egy „testi” kór. A beteg nem magának okozza a bajt, nem ő tehet róla. Ne szenvedjen hát némán, ne szégyenkezzen!