

DEPRESJA	CHANDRA, PRZYGNĘBIENIE
• Obecny jest silny smutek i przygnębiecie • Negatywny nastrój trwa długo, przynajmniej dwa tygodnie, zwykle kilka miesięcy i jest stały • Pojawiają się myśli, że coś z nami jest nie tak, że coś nam dolega, że nie jesteśmy normalni, że jesteśmy chorzy • Brak radości z życia; przestają cieszyć drobne przyjemności, ale i te przynoszące do tej pory dużą satysfakcję • Pojawia się permanentne zmęczenie i nie mija, nawet przy większej liczbie godzin snu i odpoczynku • Pojawiają się problemy z koncentracją uwagi i trudności w uczeniu się, zapamiętywaniu nowych rzeczy • Wykonanie codziennych czynności staje się trudne, a wręcz niemożliwe; zadania są odkładane i zaczynają się piętrzyć • Pojawiają się bóle głowy, brzucha, nawet całego ciała, których nie da się wyjaśnić żadnymi badaniami • Traci się apetyt, nawet na potrawy dotąd bardzo lubiane; czasem jedzenie wydaje się bez smaku; rzadziej może wystąpić wzmożony apetyt	• Pojawia się złe samopoczucie, chandra, zniechęcenie • Obniżenie nastroju trwa maksymalnie kilka dni i po pewnym czasie samo przemija • Nie ma poczucia, że jest się chorym i że coś poważnego nam dolega • Pomimo że mamy obniżony nastrój, potrafimy odczuwać przyjemność i satysfakcję • Pojawia się chwilowe zniechęcenie do działania, ale chwila odpoczynku pozwala odzyskać energię • Zwykle nie pojawia się nietypowe zmęczenie, a jeśli już, to objawy są bardzo delikatne i mijają po odpoczynku • Mimo gorszego samopoczucia wykonanie codziennych obowiązków nie sprawia aż takiej trudności • Zwykle nie ma objawów somatycznych, bólowych • Apetyt nie zmienia się

