

Bara óhress?

- eða gæti það verið þunglyndi?

*já nei



1. Þú ert oft dapur eða kjarklaus að ástæðulausu.



2. Þú átt bágt með að einbeita þér og þér finnst oft að jafnvel smávægilegar ákvarðanir séu þér ofviða.



3. Þú ert framtakslaus, finnur oft fyrir þjakandi þreytu og/eða eirðarleysi.



4. Jafnvel hlutir, sem þú hefur haft gaman af, vekja engan áhuga hjá þér lengur.



5. Þú treystir ekki lengur á þína eigin hæfileika.



6. Þú kvelur sjálfan þig með sektarkennd og sjálfsgagnrýni.



7. Þú brytur stöðugt heilann um framtíðina og sérð allt svart.



8. Á morgnana er allt verst.



9. Þú þjáist af slæmum svefntruflunum.



10. Þú forðast samneyti við annað fólk.



11. Þú ert með líkamleg sjúkdómseinkenni sem engin líkamleg skýring finnst á.



12. Þú hefur enga eða litla matarlyst.



13. Þig langar ekki lengur í kynlíf.



14. Þú ert örvilnaður og þig langar ekki til að lifa lengur.