

# വിഷാദ രോഗം (Depression) – ലക്ഷണങ്ങൾ

1. സ്ഥായിയായ ദുഃഖദാവം രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നിലനിൽക്കുക.
2. കഴിഞ്ഞുപോയ കാര്യങ്ങളെ ഓർത്തു വല്ലാതെ ദുഃഖിക്കുക, കുറ്റബോധം തീവ്രമായി അനുഭവപ്പെടുക.
3. എല്ലാവരിൽനിന്നും ഒറ്റപ്പെടുന്നതായി തോന്നുക. ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാൻ താൽപര്യം കാണിക്കുക.
4. മരണത്തെപ്പറ്റിയും, ആത്മഹത്യയെപ്പറ്റിയും ചിന്തിക്കുക.
5. വൈകാരിക പ്രതികരണം നഷ്ടപ്പെടുക. എന്തെങ്കിലും ചോദിച്ചാൽ താമസിച്ച് മറുപടി പറയുക.
6. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടാൻ താൽപ്പര്യമില്ലാതെ ഒഴിഞ്ഞുമാറാൻ ശ്രമിക്കുക.
7. അപകർഷതാബോധം, ആത്മവിശ്വാസം ഇല്ലായ്മ അനുഭവപ്പെടുക.
8. ലൈംഗിക കാര്യത്തിൽ വിരക്തി അനുഭവപ്പെടുക.
9. ഉറക്കം പതിവിൽ കൂടുകയോ, കുറയുകയോ ചെയ്യുക.
10. അമിത ഭക്ഷണമോ, അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തോട് ഒട്ടും താൽപ്പര്യമില്ലായ്മയോ അനുഭവപ്പെടുക.

മേൽപ്പറഞ്ഞവയിൽ ദുരിപക്ഷം ലക്ഷണങ്ങളും അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കുക.