



Ergen Depresyon Kontrol Listesi

Eğer ergen çocuğunuz aşağıdaki belirtilerden bir çoğunu 2-3 haftadır deneyimliyor ise mutlaka **psikolojik destek** alınmalıdır.

- Mutsuz hissediyorum.
- Sürekli ağlıyorum.
- Gülümsüyorum ama içimde korkunç hissediyorum.
- Yalnız hissediyorum.
- Üzgün değil de «boş» hissediyorum
- Kendime güvenim yok.
- Kendimi sevmiyorum.
- O kadar öfkeleniyorum ki patlayabilirim.
- Gece uykuya dalamıyorum, veya uykudan bir anda uyanıyorum sonra tekrar uyuyamıyorum.
- Hatırlamakta güçlük çekiyorum.
- Karar vermek istemiyorum, çok çaba gerektiriyor.
- Sis içindeymişim gibi hissediyorum.
- Ne kadar çok uyursam uyuyayım, çok yorgun hissediyorum.
- Artık eğlendiğim hiç olmuyor.
- Çaresiz hissediyorum.
- Sürekli başım derde giriyor.
- Huzursuz hissediyorum, sabit oturamıyorum.
- Çirkin, değersiz hissediyorum.
- Kimseyle konuşamıyorum- söyleyecek hiçbir şeyim yok.
- Hayat yaşamaya değer değil.
- Hayatımın bir yönü, anlamı yok.
- Düşünmekte güçlük yaşıyorum sanki beynim çalışmıyor.
- Dikkatimi toparlayamıyorum.
- Rahatlamak için alkol/uyuşturucu kullanıyorum.
- Arkadaşlarımla dışarı çıkmak artık istemiyorum.
- Sıklıkla kalbim hızla atıyor, nefessiz kalıyorum.
- Bazen görüşüm buğulanıyor, bayılacakmışım gibi hissediyorum.
- Herkesten «farklı»ymışım gibi hissediyorum.
- Dış görünüşüme dikkat edecek gücüm yok.
- Baş ağrılarım var.
- Karın ağrılarım var.
- Kollarım ve bacaklarım ağrıyor
- Sersemlemiş hissediyorum.
- Ağız tadım yok oldu, yemekler tatsız geliyor.
- İştahım çok açıldı, sürekli yemek yiyorum.
- Kilom da ani artış/azalma oldu.