

Harjoitus: Omat oireeni

Tavoite:

Tunnistat, minkälaisia oireita masennukseesi kuuluu.

Ohje:

Masennus on sairaus, jossa erilaisia oireita esiintyy yhtäjaksoisesti pidemmän aikaa.

Tutki alla olevaa listaa oireista. Listaa omat oireesi mahdollisimman tarkasti.

Masennukselle tyypillisiä oireita

Mielialaan ja itsetuntoon liittyvät oireet:

- pitkittynyt alakuloinen mieliala
- ärsyyntymisherkkyys
- toistuvat kuolemaan liittyvät ajatukset
- itseluottamuksen väheneminen
- itsesyytösten lisääntyminen
- päätöksenteon vaikeus
- kiinnostuksen puute asioihin, jotka ennen tuottivat mielihyvää
- keskittymisvaikeudet

Fyysiset oireet:

- uupumus ja väsymys
- toimintakyvyn väheneminen ja aikaansaamattomuus
- selittämättömät fyysiset oireet (päänsärky, pahoinvointi, lihaskivut)
- ruokahalun muutokset
- unihäiriöt (liikaunisuus, aamuyön heräily ja vaikeus nukahtaa uudelleen)

Omat oireeni:

Esim. "Minulla on univaikeuksia." Tai "Olen jatkuvasti alakuloinen."