

Máte sklony k depresi - test?



Prozradí vám to následující test psychiatra Ivana Goldberga. Za odpovědi si dejte následující body:

Vůbec ne: 0 bodů

Trochu: 1 bod

Částečně: 2 body

Trochu ano: 3 body

Dost: 4 body

Ano: 5 bodů

1. Děláním vše pomalu.
2. Moje budoucnost vypadá beznadějně.
3. Při čtení se obtížně soustředím.
4. Nemám v životě žádnou radost a potěšení.
5. Obtížně se rozhoduji.
6. Ztratil jsem zájem o věci, které mě kdysi zajímaly.
7. Cítím se smutný, v depresi a nešťastný.
8. Jsem neklidný a nedokážu odpočívat.
9. Cítím se unavený
10. Je pro mě obtížně dělat i ty nezákladnější věci.
11. Cítím se provinile.
12. Mám pocit, že jsem zklamal.
13. Cítím se prázdný, víc mrtvý než živý.
14. Spím příliš mnoho nebo příliš málo, případně přerušovaně.
15. Přemýšlel jsem o tom, jak spáchat sebevraždu.
16. Cítím se nesvobodně.
17. Nemám radost, ani když mě potká něco hezkého.
18. Tloustnu nebo naopak hubnu i bez diety.

Kolik jste získali bodů:

0 – 9: Nemáte žádné příznaky deprese. Přijímáte vše jako normální součást života.

10 – 17: Projevují se u vás určité příznaky deprese. Takové má spousta lidí. Zatím není třeba léčení.

18 – 21: Jde o slabou depresi.

22 – 35: Máte slabou až střední depresi. Zřejmě vám v životě působí řadu problémů. Nebylo by od věci poradit se s lékařem.

36 – 53: Jde o symptomy střední až těžké deprese. Vyhledejte lékaře.

54 a více: Jde o těžkou depresi, která vám může způsobit velmi vážné problémy v životě. Návštěva lékaře je nezbytná.

[Konzultace deprese a nepříjemné myšlenky](#)

	<p>© Napsal ing. Aleš Kalina Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: kalina@mujkouc.cz www.mujvztah.cz www.foto-mluvi.cz www.mamdepku.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujvztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm