| **Најчешћи симтоми и знакови депресије** | | |
| --- | --- | --- |
| **психолошки**  **(емоционални/мисаони)** | **физички** | **социјални/понашајни** |
| стално присутно снижено расположење и туга | говор и покрети су значајно успоренији или убрзанији у односу на то какви су иначе | избегавање да се видите са пријатељима |
| утисак беспомоћности и безнадежности | смањење или повећање апетита и тежине | избегавање социјалних окупљања |
| губитак самопоуздања | отежано и успорено пражњење црева | занемаривање и одустајање од хобија |
| повећани страхови | необјашњиви болови | запостављање осталих активности |
| стални осећај кривице | губитак енергије | отежано обављање професионалних задатака |
| смањена мотивација за рад и покретање; смањено интересовање | губитак жеље за сексом | отежано обављање кућних послова |
| отежано доношење одлука | промене менструалног циклуса код жена | погоршање комуникације са укућанима |
| отежана концентрација, упамћивање и сећање  блокада мисли | поремећај сна: отежано успављивање, буђење у току ноћи, рано јутарње буђење | појачано сте агресивни према људима у окружењу (вичете, ударате, бацате и ломите ствари) |
| губитак уживања у животу  губитак радовања | тужан израз лица и честа плачљивост | раздражљиви сте и лако планете на ситнице |
| стална забринутост и катастрофизирање | запостављање личне хигијене: масна коса, непријатан мирис, дугачки и прљави нокти… | запуштена и прљава одећа и обућа |
| мисли о самоубиству и самоповређивању |  | наносите себи повреде, детаљно правите план како да се убијете, покушавате да се убијете |