



محققان تاکنون موفق به کشف ۹ نشانه افسردگی شدهاند، این یافته کمک فراوانی به بیماران برای آگاهی از وجود این بیماری در خود میکند.

نوشته شده است:

این نشانهها عبارتند از:

۱- احساس ناراحتی و انزجار

۲- کاهش علاقه به هر گونه فعالیت فیزیکی

۳- کاهش یا افزایش بیمورد اشتها

۴- تغییر زمان خواب و کاهش یا افزایش آن

۵- احساس خستگی و رخوت

۶- احساس بیارزش بودن

۷- احساس گناه

۸- کاهش تمرکز

۹- بیعلاقگی به استحمام