

CONSIDERANDO IL CAMBIAMENTO

Autostima emozionale

La depressione è un problema comune tra le persone che fanno uso di sostanze. Un aiuto professionale, psicologico e/o medico, ha effetti positivi documentati. Il seguente questionario può essere utilizzato come indicatore per valutare il grado di depressione nella tua esperienza. Questo questionario è stato preso dal "Lisa Najavits (2002)" e dal "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders".

Se trovi questo questionario rilevante pensa alla possibilità di approfondire ulteriormente le problematiche con un medico o uno psicologo.

Se ti senti in difficoltà, chiedi subito aiuto!

SEGNA CON UNA CROCETTA I SINTOMI CHE RICONOSCI AVER MANIFESTATO NELL'ULTIMO MESE

DEPRESSIONE

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Ti senti triste, senza speranza, o vuoto la maggior parte del tempo |
| <input type="checkbox"/> | Hai minor interesse e piacere nelle cose di quanto eri abituato ad avere |
| <input type="checkbox"/> | Mangi troppo o troppo poco |
| <input type="checkbox"/> | Non ti senti né "accelerato" e nemmeno "rallentato" |
| <input type="checkbox"/> | Ti senti stanco, senza energia |
| <input type="checkbox"/> | Ti senti inutile o colpevole |
| <input type="checkbox"/> | Hai difficoltà a pensare o a prendere decisioni |
| <input type="checkbox"/> | Pensi molto alla morte; vorresti ucciderti. |

La persistenza di questi sintomi potrebbe esserci anche in assenza di uso di sostanze. Se attualmente pensi di soffrire di depressione una valutazione professionale potrebbe essere utile per formulare un piano di trattamento/risposta alla tua depressione