

うつ病のチェックリスト！

睡眠障害。

体がだるい。

食欲の低下。

思考力の低下。

集中出来ない。

体調がいつも悪い。

頭がスッキリしない。

精神不安でとても辛い。

顔の表情がきつく感じる。

歩くと体が重い、だるい。

長年の、背中痛みが有る。

夜中の2時～3時頃に目がよく覚める。

自分がで自分で元気が無いのが分かる。

歩くと背中を後ろに引かれている感じ。

家の中を余りかたづけの気持ちにならない。

□ 会社に行くとき疲れるので、ずる休みをする。

見えないが何かが近くに、いる感じが良く有る。

姿勢が悪く、背中を丸くして前屈みで歩いている。

家に帰ると疲れるので、外で時間つぶしをして帰る。

ずっと家にとじこもってばかりで、あまり外に出ない。

部屋の蛍光灯の球を変えたいように、部屋が暗く見える。

窓を開けても部屋の空気が動いていない感じで、よどんでいる。

あまり落ち着きが無く、相手の目を見て話しが堂々と出来ない。

家でラップ音が聞こる。(木材の乾燥や電気製品の故障の音のような音がする)

意味もなく会社を退職した。

□ 別人の言葉が口から出て話す。

人がいないのに、声が聞こえてくる。

死ね。殺せ。飛び降りると命令される。

自殺未遂をした。

無い方は正常

が1個以上、有る方はうつ病の可能性がある。

が1個以上 有る方はうつ病も重傷。

自殺未遂したこの時点で、家族がビックリして精神科に連れて行きうつ病と診断される。

新しい項目の追加もその都度、記載します。

「うつ病のチェックリスト！」は22年3月までにご自由にお使い下さい。

もう少し内容を知りたい方は <http://www.yominokuni.com/>