

Co odróżnia przygnębienie od depresji?

| Cecha | Przygnębienie | Depresja |
|---|---|---|
| Nasilenie nastroju | Pojawia się złe samopoczucie, „chandra”, zniechęcenie. | Obecny jest silny smutek, przygnębienie. |
| Czas trwania | Obniżenie nastroju trwa krótko (maksymalnie kilka godzin lub dni). Po pewnym czasie samo przemija. | Negatywny nastrój trwa długi czas (przynajmniej dwa tygodnie, częściej kilka miesięcy) i jest stały. |
| Poczucie choroby | Osoba doświadczająca przygnębienia nie ma poczucia, że jest chora, że coś jej dolega. | Człowiek zaczyna myśleć, że coś z nim jest nie tak, że coś mu dolega, że jest chory. |
| Przyjemność | Pomimo gorszego nastroju człowiek jest w stanie odczuwać przyjemność i satysfakcję. | Pojawia się brak radości z życia. Przestają cieszyć nie tylko drobne przyjemności, ale również rzeczy przynoszące do tej pory dużą satysfakcję. |
| Energia | Pojawia się przejściowe zniechęcenie do działania. | Pojawia się permanentne zmęczenie. Nawet większa ilość snu i odpoczynku nie powoduje, że ono mija. |
| Dezorganizacja aktywności życiowej | Pomimo gorszego samopoczucia osoba jest w stanie wypełniać swoje obowiązki, bez większych zaległości. | Wykonywanie codziennych czynności staje się trudne, czasami wręcz niewykonalne. Najdrobniejsza aktywność kosztuje coraz więcej wysiłku. Odkładane zadania zaczynają się piętrzyć i przerastać. |
| Dolegliwości bólowe | Zwykle nie występują. | Często pojawiają się bóle głowy, brzucha, innych części ciała, których nie da się wytłumaczyć żadnym innym problemem zdrowotnym. |
| Sprawność poznawcza | Zwykle nie jest upośledzona. | Pojawiają się problemy z koncentracją uwagi i trudności w uczeniu się i zapamiętywaniu nowych rzeczy. |
| Apetyt | Nie zmienia się. | Człowiek traci apetyt. Nie ma ochoty nawet na dania, które bardzo lubi. Czasami może mu się wydawać, że jedzenie straciło swój smak. Rzadziej może się pojawić wzmożony apetyt i objadanie się. |