



協助辨識憂鬱...

眉頭深鎖、垂頭喪氣、
憂鬱悲傷

莫名的哭泣

對其他人與事，漠不關心

顯現空虛、易怒、不安
和焦慮

臉上缺乏表情、冷漠
情緒訊息

生理訊息

胃口顯著改變

睡眠型態改變

疲倦、缺乏精力、做事顯得慢吞吞

經常抱怨身體不舒服或頭痛，生理上卻檢查不出原因

認知轉變

常出現悲觀、無望、無助、孤獨、
無價值感的想法

害怕失控、極度想逃避、認定一輩子無法改變

強烈的罪惡感與自責

注意力無法集中或思考缺乏組織

容易忘東忘西

無法做決定或採取行動

重複出現死亡或自殺念頭

行為轉變

對先前感興趣的活動失去興趣或樂趣
對個人外表、衛生、應盡的責任漠不關心或忽視

對平時可以完成的工作感到困難，不再能夠勝任

從平日的活動或人群中退縮，寧願離群獨居

與人爭辯、敵視的次數增加

出現手指不斷的攪動等焦慮之肢體語言

飲酒和用藥的次數增加

有自殺企圖或不斷地談論著自殺

