



دانشگاه سمنان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
اداره مشاوره دانشجویی

## اختلال افسردگی

- ویژگی های افسردگی عبارتند از : روحیه ی افسرده، کاهش علاقه و لذت، تغییر در اشتها یا وزن ، اختلال خواب، تغییرات روانی حرکتی، کاهش انرژی و خستگی، احساس بی ارزشی یا گناه، اختلال در تفکر و تمرکز، فکر مرگ و خودکشی، عدم توجه با وضعیت پزشکی. برای در نظر گرفتن تشخیص افسردگی وجود پنج یا تعداد بیشتری از نشانه ها در طول مدت دو هفته ضروری است، بطوری که موجب تغییر در عملکرد گذشته فرد شود. این نشانه ها باید شامل خلق افسرده یا نبود علاقه و لذت نیز باشد.