

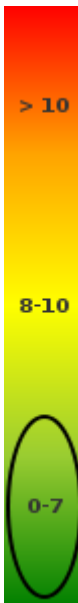
## Depression

Att bli nedstämd är särskilt vanligt i livets olika övergångsperioder, exempelvis när du blir tonåring, flyttar hemifrån, kommer i klimakteriet eller går i pension. Under dessa perioder är det bra om du tar dig tid att stanna upp och funderar över vad du behöver göra för att må bra igen. Andra svåra situationer i livet som kan göra dig nedstämd kan vara en uppsägning, svår sjukdom, ekonomisk kris eller en nära anhörigs död.

Alla reagerar olika på livskriser. En del kan komma över kriser snabbare än andra. Det beror på tidigare erfarenheter av krissituationer, personlighet, arv, typ av förlust och stödet från vänner och anhöriga.

### Här följer en återkoppling på de frågor i testet som handlar om nedstämdhet och depression:

Du har totalt 3 poäng av 21 möjliga på depressions frågorna vilket tyder på att du *inte har haft problem med nedstämdhet eller depression* den senaste månaden. Om det kommer perioder i ditt liv med motgångar och nedstämdhet bör du vara beredd att ta hand om både din kropp och själ. Regelbundna vanor är bra att sträva efter för att få balans i vardagen och på så sätt förebygga en depression.



## Ångest

Ångest är något som alla känner till och från i livet. Det kan till exempel vara om någon nära släkting dör, vid en olycka eller en skilsmässa. Det kan också handla om mer vardagsnära saker, som ångest inför ett föredrag eller en anställningsintervju. Även om det är jobbigt finns det en omedelbar orsak till varför du mår dåligt. Men ångest kan också finnas utan att det finns något som det uppenbart beror på.

Vi reagerar alla olika och ångest kan ge olika kroppsliga uttryck såsom: *hjärtklappning, svettningar, klump i halsen, muntorrhet, spända muskler, domningar, stickningar, illamående, yrsel och andnöd.*

### Här följer en återkoppling på de frågor i testet som handlar om ångest och oro:

Du har totalt 6 poäng av 21 möjliga på ångest frågorna vilket tyder på att du *inte haft någon besvärande ångest* den senaste månaden. För att även i fortsättningen undvika ångest kan du aktivt försöka att undvika negativ stress. Negativ stress kan vara påfrestningar i en relation, ensamhet eller arbetet. Det kännetecknas ofta av vanmakt och olust. Ökad stress kan ge mer ångest.



Om råden inte räcker och du lider av en besvärande stark ångest eller tecken på depression kan du kontakta din vårdcentral för att få hjälp med dina problem.

Testet är baserad på ett vanligt förekommande frågeformulär "Hospital Anxiety and Depression Scale". Vill du läsa mer om detta kan du kolla på [doktorerna.com/tolkning/had-tolkning/](http://doktorerna.com/tolkning/had-tolkning/)