

Sobat mungkin tahu bahwa tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, kurangnya minat dalam pertemuan sosial, kesedihan yang terus-menerus, dan pikiran negatif adalah tanda-tanda gangguan depresi. Tetapi ada tanda-tanda lain yang lebih kecil bahwa ada sesuatu yang terjadi. Inilah Gejala Depresi yang Tak disadari.

Menurut National Institute of Mental Health, gangguan depresi mayor dan depresi klinis ditandai oleh periode paling tidak dua minggu merasa sedih, cemas, kosong, tidak tertarik dalam hidup, dan banyak lagi. Di antara orang dewasa Amerika, sekitar 6,7 persen akan dipengaruhi oleh depresi di beberapa titik tahun ini, dan wanita lebih mungkin menderita daripada pria.

Beberapa dapat hasil dari pengalaman tertentu, seperti depresi pasca persalinan (yang terjadi setelah melahirkan) dan gangguan afektif musiman (terjadi pada bulan-bulan musim dingin). Atau yang lain memiliki kualitas tertentu, seperti gangguan depresi persisten, yang merupakan nama untuk depresi yang berlangsung selama dua tahun atau lebih.

Gejala Depresi yang Tak disadari



Gagal Fokus Saat Bekerja - Fox News

Jika Sobat pernah mendengar atau membaca sesuatu tentang depresi. Sobat mungkin tahu bahwa kesulitan tidur, tidur terlalu banyak dan terlalu sedikit, kurang tertarik pada pertemuan sosial. Atau kesedihan yang terus-menerus, dan pikiran negatif adalah tanda-tanda gangguan depresi. Atau Bahkan Gejala Depresi yang Tak disadari lainnya, misal nafsu makan berkurang.

Inilah Tanda-tanda Depresi yang Tak disadari :

1. Sobat lebih mudah tersinggung dari biasanya.
2. Merasa sangat nostalgia.
3. Mengalami sembelit.
4. merasa downtime sangat menegangkan.
5. Tidak dapat berkonsentrasi, tidak peduli seberapa keras berusaha.
6. Lebih impulsif dari biasanya.
7. Merasakan sakit dan sakit yang aneh.
8. Merasa bersalah tentang segalanya.
9. Menderita psoriasis.
10. Merasa gagal di tempat kerja.
11. Menjadi Lebih jorok.



Tanda-tanda Depresi yang Tak disadari - The MOPS Blog

Menurut konselor Elizabeth Black dari The Renfrew Center, peningkatan iritabilitas adalah gejala umum dari depresi yang sering diabaikan. *“Mungkin sulit untuk memiliki kesabaran atau belas kasihan bagi mereka yang hadir sebagai orang yang mudah tersinggung dan karenanya lebih sulit untuk mengidentifikasi kapan itu adalah tanda depresi,”* kata Elizabeth Black.

American Psychological Association (APA) menganggap *“rasa bersalah yang tidak pantas dan berlebihan”* sebagai gejala depresi. Itu didefinisikan dengan salah menafsirkan *“peristiwa sehari-hari yang netral atau sepele sebagai bukti cacat pribadi dan [memiliki] rasa tanggung jawab yang berlebihan untuk peristiwa yang tidak diinginkan.”*

Baca Juga :

- [Inilah Tanda-tanda Orang Depresi](#)
- [15 Kutipan kata Motivasi untuk Orang Sakit](#)
- [Cara Meningkatkan Fokus saat Bekerja](#)

Graham mengatakan bahwa pikiran negatif yang berlebihan, yang sering kali sejalan dengan depresi, dapat mempersulit konsentrasi.

“Terlibat dalam tugas dan tugas sehari-hari bisa lebih memberatkan ketika merasa tertekan,” kata konselor Black yang berbasis di Chicago. *“Perubahan dalam praktik kebersihan (mandi, menyikat gigi, berganti pakaian) bisa menjadi tanda bahwa seseorang merasa tertekan.”*