

آزمون تعیین میزان افسردگی



مجله تغییر



برای تعیین افسردگی راه‌های متفاوتی وجود دارند که یکی از بهترین این راه‌ها، انجام آزمون افسردگی است. با انجام این آزمون، گام بزرگی برای **سلامت روان** خود بر می‌دارید.



در ادامه به ۸ مورد از شایع‌ترین علائم افسردگی در افراد خواهیم پرداخت. همچنین این نکته را فراموش نکنید که بایستی **حداقل ۵ مورد** (یا بیشتر) از این علائم **دوباره‌حدوداً دوهفته‌ای** تجربه شده باشند تا بتوان فرد را بیمار افسرده نامید.



برای دسترسی کامل به مطلب می توانید فایل را

خریداری نمایید