

9 GEJALA YANG MENUNJUKKAN ANDA ALAMI KEMURUNGAN



INFO PSI SIRI 8 2018



Selalu letih dan kurang tenaga dalam melakukan aktiviti harian



Perasaan bersalah yang tidak setimpal dengan sesuatu kesalahan perbuatan atau merasakan diri tidak berguna



Berat badan merosot (5%) daripada asal dalam waktu yang singkat atau kurang selera makan



Corak tidur berubah, sama ada kurang tidur (insomnia) atau terlalu tidur (hypersomnia)



Tidak mampu memberikan konsentrasi atau berfikir secara rasional



Perasaan murung atau sering marah-marah hampir sepanjang hari dan setiap hari dalam tempoh 2 minggu



Tidak bersemangat atau tidak berminat melakukan aktiviti sosial yang biasa dilakukan hampir setiap hari



Berfikir tentang keinginan untuk mati atau bunuh diri dengan kerap, atau mempunyai pelan masa hadapan untuk membunuh diri



Perubahan dalam melakukan aktiviti seharian, sama ada terlalu aktif atau kurang aktif

LAKUKAN UJIAN SARINGAN DENGAN BERJUMPA PEGAWAI PSIKOLOGI ANDA!