

28 Μαΐου 2018

Χαρακτηριστικά που δείχνουν πως κάποιος περνάει κατάθλιψη και το κρύβει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πότε θα καταλάβετε πως κάποιος χρειάζεται βοήθεια



Πολλοί άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με την κατάθλιψη ωστόσο όχι μόνο δεν το παραδέχονται αλλά ψάχνουν και τρόπους να το κρύψουν.

Πώς όμως μπορούμε να καταλάβουμε πως ένας άνθρωπος περνάει δύσκολα ώστε να μπορέσουμε να τον βοηθήσουμε;

Όταν ένας άνθρωπος ξαφνικά αλλάξει διατροφικές συνήθειες, παραδείγματος χάριν πίνει αλκοόλ ενώ δεν έπινε και έχει άστατο ύπνο ίσως να είναι ένα σημάδι πως κάτι δεν πάει καλά.

Παράλληλα, άνθρωποι με κατάθλιψη επειδή θέλουν απεγνωσμένα να το κρύψουν συχνά φοράνε ένα χαρούμενο προσωπίο αλλά όταν κάποιους τους καλεί σε δημόσιες εκδηλώσεις ή parties βρίσκουν δικαιολογία και δεν πάνε ποτέ.

Επίσης, τείνουν να κάνουν πολλές φιλοσοφικές συζητήσεις και να αναφέρουν αποφθέγματα.

Οι άνθρωποι που κρύβουν την κατάθλιψη που περνούν, κάποια στιγμή θα ζητήσουν βοήθεια όμως μετά θα βρουν μία δικαιολογία και θα το «παίξουν» σαν να μην έχει συμβεί τίποτα.

Άλλο ένα σημάδι είναι το ότι είναι ευσυγκίνητοι. Κλαίνε εύκολα βλέποντας ταινίες και βλέπουν τις καταστάσεις που τους συμβαίνουν με πιο απαισιόδοξο τρόπο.

Πηγή: psychcentral.com, [star.gr](#)