

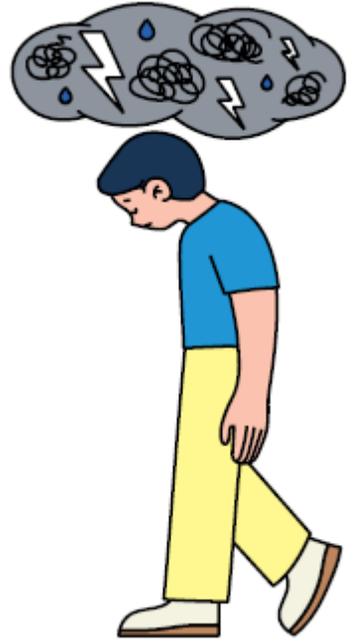
## 우울증 자주하는 질문 Q&A

### Q. 제가 우울증이 맞나요?

A. 우울한 기분이 계속된다면 누구나 한번쯤은 자신이 우울증이 아닌지 걱정 할 법 합니다. 하지만 우울증은 ‘기분’만을 가지고 진단하지는 않습니다.

일정 기간 이상(2주 이상)의 기분, 식욕, 수면패턴, 활동수준, 생각 등을 포함한 다양한 분야에 걸쳐 영향이 생기는 질환이므로 이 모든 것을 포함한 평가가 진단을 하는데 필요합니다.

우울증 선별검사인 PHQ-2, PHQ-9 등을 통해 자신이 우울증이라는 것이 의심된다면 의사를 찾아가 보시는 것이 도움이 될 것입니다.



### Q. 우울증 치료를 위해 꼭 약을 먹어야 하나요?

A. 많은 사람들이 투약을 좋아하지 않고 오랜 기간의 투약이라면 더 그러할 것입니다.

우울증의 치료로 약물치료와 정신사회적 치료를 병행하는 것이 약물치료 단독 혹은 정신사회적 치료(대인관계정신치료, 정신역동정신치료, 인지행동치료, 행동활성화 기법, 문제해결정신치료, 마음챙김인지치료, 단기정신치료, 수용전념치료) 단독인 경우보다 효과적입니다.



## 우울증 자가진단 (스스로체크해보세요)

- 평상시에는 아무렇지도 않은 일들이 귀찮게 여겨졌다.
- 입맛이 없어졌다.
- 가족들이나 친구들을 만나고 도움을 받았지만 계속 우울적인 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.
- 나는 다른사람들과 마찬가지로 착한 편이라고 느꼈다.
- 내가 하는 일에 마음을 집중시키기 어려웠다.
- 기분이 우울했다.(살맛이 나지 않으며 불쾌함)
- 내가 하고자 한 모든 일들이 힘들게 느껴졌다.
- 나의 장래는 희망적이라고 느꼈다.
- 내 인생은 실패작이라고 생각했다.
- 두려움을 느꼈다.
- 잠을 설쳤다.
- 행복했다.
- 평상시보다 말을 적게했다.
- 외로웠다.
- 사람들이 다정하게 느껴지지 않았다.
- 생활을 즐겁게 보냈다.
- 가끔 울었던 적이 있었다.
- 슬펐다.
- 주위 사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.
- 아무 일도 시작할 수 없었다.

전혀 없으면 0점

- 1~3 번이면 1점
- 3~4 번이면 2점
- 5~6번이면 3점

- 합계 25점 이상이면 우울증의 가능성이 있으며
- 28점 이상이면 우울증이니 전문가와 상의하세요.