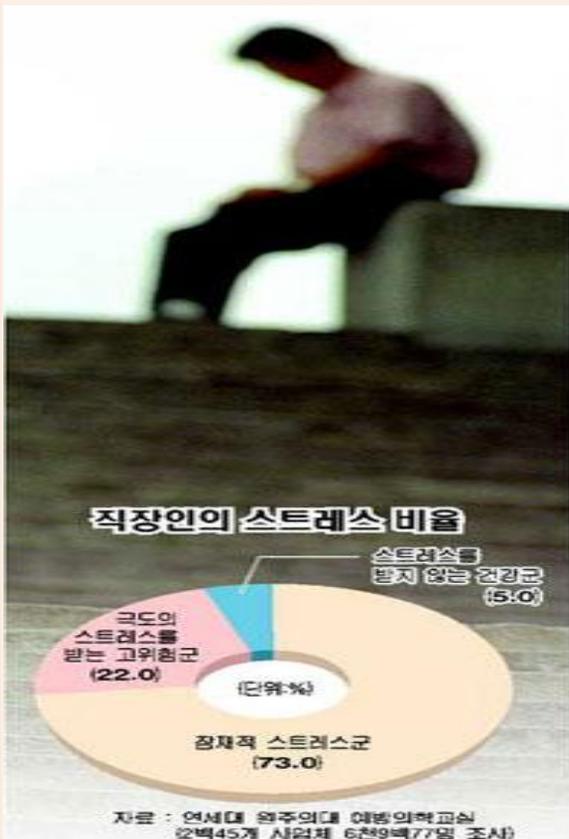


혹시 나도 우울증이 아닐까?

1. 슬프거나 짜증이 나나요?
 2. 전에는 즐겁던 일들이 하기 싫고 흥미가 없나요?
 3. 최근에 체중이나 식욕이 변했나요?
 4. 잠을 못 자거나 자주 깨거나 너무 오래 자나요?
 5. 죄책감이 드나요?
 6. 집중하기 어렵고 결정을 못 내리나요?
 7. 피곤하거나 에너지가 생기지 않나요?
 8. 안절부절 못하고 눈에 띄게 활동량이 줄었나요?
 9. 절망적이고 자신감이 없나요?
 10. 자살이나 죽음에 대해 생각하나요?
- 결과: '네'가 5개 이상 나오면 우울증을 의심해봐야 한다



개인 스트레스 관리

■ 자기 관찰

스트레스의 원인이 되는 습관화된 행동양식을 명확히 인식하기 위해 일일 행동기록지를 적는다.

■ 인지행동 치료

스트레스 상황에 대한 환자의 반응을 평가하고, 문제 해결 기술을 가르친 뒤 가상적 환경을 설정해 치료한다.

■ 이완 훈련 (점진적 근육이완법)

불필요한 긴장을 인식·해소하는 훈련. 편안한 자세로 전신을 16개 근육군으로 나눠 10초 긴장·20초 이완을 반복. 이완시 신체 감각에 집중할 것.

■ 명상

명상은 이완상태를 유도하며, 스트레스를 줄여준다. 편안한 상태에서 주의를 외우면서 진행한다.

■ 자기 주장 훈련

다른 사람을 불쾌하게 하지 않으면서 분명하게 '노' 라고 한다. 일이 많을 때는 중요 순위를 적어 순서대로 처리한다.

■ 생각을 바꾼다

다른 사람과 비교하지 말고, 완벽주의에서 벗어난다. 부정적인 혼잣말을 긍정적인 혼잣말로 바꾼다. 성급하게 결론을 내지 않는다. 지나친 자책은 금물.

한국형 우울증 문진표(CES-D)

* 당신은 지난 일주일 동안 다음의 일들을 얼마나 자주 겪었습니까?

	전혀없다	가끔 (일주일 에 1~2번)	보통 (일주일 에 3~4번)	자주 (일주일 에 5번이상)
1 평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 여겨졌다.	0	1	2	3
2 입맛이 없다	0	1	2	3
3 가족이나 친구들을 만나고 도움도 받았지만, 계속 울적한 기분을 떨쳐버릴수가 없었다.	0	1	2	3
4 나는 다른 사람과 마찬가지로 착한 편이라고 느꼈다.	3	2	1	0
5 내가 하는 일에 마음을 집중시키기가 어려웠다.	0	1	2	3
6 기분이 우울했다.(살맛이 나지 않으면서 불쾌했다)	0	1	2	3
7 내가 하고자 하는 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8 나의 장래는 희망적이라 느꼈다.	3	2	1	0
9 내 인생은 실패작이라고 생각했다.	0	1	2	3
10 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11 잠을 설쳤다.	0	1	2	3
12 행복했다.	3	2	1	0
13 평상시보다 말을 적게 했다.	0	1	2	3
14 외로웠다.	0	1	2	3
15 사람들이 다정하게 느껴지지 않았다.	0	1	2	3
16 생활을 즐겁게 보냈다.	3	2	1	0
17 가끔 울었던 적이 있었다.	0	1	2	3
18 슬펐다.	0	1	2	3
19 주위 사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.	0	1	2	3
20 아무일도 시작할 수 없었다.	0	1	2	3
합 계	()점			

경증: 16점 이상 중등도: 21점 이상

중증: 25점 이상 (* 참고: 4.8.12.16번은 역순으로 채점)