



بی‌معنایی، احساس غم و اندوه عمیقی را تجربه می‌کند که ممکن است بیش از دو هفته طول بکشد.

۲- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش: فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بودند، دیگر جذابیتی ندارند و فرد از انجام آن‌ها لذت نمی‌برد.

۳- احساس بی‌ارزشی یا گناه: فرد ممکن است احساس کند بی‌ارزش است، یا این‌که مرتکب اشتباهات بزرگی شده است که قابل جبران نیستند.

۴- مشکلات خواب:

بی‌خوابی یا پرخوابی از علائم شایع افسردگی است.

۵- تغییر در اشتها:

ممکن است اشتهای فرد کاهش یا افزایش یابد.

۶- مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری:

فرد در تمرکز بر روی کارها یا در تصمیم‌گیری با مشکل مواجه می‌شود.

۷- افکار خودکشی:

در موارد شدید، فرد ممکن است افکار خودکشی داشته باشد.

۸- ناامیدی و بی‌انگیزگی:

فرد احساس می‌کند هیچ‌امیدی به آینده وجود ندارد و هیچ کاری برای انجام دادن نیست.

و بی‌خوابی دانست و علائمی مانند ترس و نگرانی بیش از حد، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، مشکل در تمرکز، احساس عدم کنترل، اضطراب فراگیر، افکار منفی و وسواسی، افسردگی، بی‌تفاوتی، احساس بی‌حسی و کرختی، کابوس‌های مکرر و اجتناب از موقعیت‌های مرتبط با جنگ، نگرانی بی‌پایان درباره خانواده، خانه، شغل و آینده را جزو علائم روانی عنوان کرد.

■ افسردگی ناشی از ناامیدی و بی‌معنایی

به گفته‌ی نظری، افسردگی ناشی از ناامیدی و بی‌معنایی، وضعیتی است که در آن فرد احساس غم، یاس و بی‌ارزشی می‌کند و به این باور می‌رسد که زندگی‌اش هیچ معنا و هدفی ندارد. این نوع افسردگی می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند تجربیات تلخ، شکست‌های مکرر، یا احساس پوچی در زندگی باشد. طولانی شدن شرایط بحرانی، افراد را به سمت احساس پوچی و بی‌معنایی سوق می‌دهد. عدم امید به آینده و ناتوانی در تغییر اوضاع، می‌تواند باعث بروز افسردگی شود و این افسردگی علائم و نشانه‌هایی دارد:

■ احساس غم و اندوه مداوم:

فرد مبتلا به افسردگی ناشی از ناامیدی و