要被诊断为“重度抑郁症”，你必须有下面9个症状中的5个。

1.情绪低落。

2.对日常活动失去兴趣。

3.没有胃口。

4.失眠。

5.思维或动作迟缓。

6.无精打采，没有活力。

7.有罪恶感或觉得自己毫无价值。

8.思考能力减弱，注意力不集中。

9.有自杀的想法或行为。