

# TUDJA ÖN, HOGY...? A DEPRESSZIÓ



NEM A GYENGESÉG, VAGY  
AZ AKARATERŐ  
HIÁNYÁNAK A JELE.



KEZELÉST IGÉNYLŐ  
BETEGSÉG,  
AMELY BÁRKIT ELÉRHET.



NEM EGYSZERŰEN  
SZOMORÚSÁGOT JELENT.



GYANÚJA ESETÉN A  
LEGFONTOSABB, HOGY  
SZAKEMBERHEZ FORDULJON.

## GONDOLJA ÁT!



LEHANGOLTNAK,  
SZOMORÚNAK,  
ÜRESNEK ÉRZI MAGÁT?



ALVÁSPROBLÉMÁI  
VANNAK?



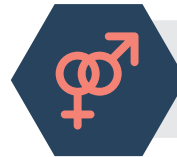
KEDVTELEN, AZ  
ÉRDEKLŐDÉSE  
ÉS ÖRÖMÉRZÉSE  
CSÖKKENT?



TÚL SOKAT VAGY TÚL  
KEVESET ESZIK,  
HIRTELEN TESTSÚLY-  
VÁLTOZÁST TAPASZTAL?



NYUGTALAN  
VAGY GÁTOLT,  
LELASSULT?



CSÖKKENT A  
SZEXUÁLIS VÁGYA,  
SZEXUÁLIS ÉLETÉBEN  
ZAVAROK VANNAK?



REMÉNYTELEN,  
FÁRADT, KÉVÉS AZ  
ENERGIÁJA?



CSÖKKENT AZ  
ÖSSZPONTOSÍTÁSI,  
GONDOLKODÁSI  
ÉS DÖNTÉSI KÉPESSÉGE?



BŰNTUDATA VAN,  
ÉRTÉKTELENNEK  
ÉRZI ÉS VÁDOLJA  
MAGÁT?



HALÁLÁVÁGY,  
ÖNGYILKOSSÁGI  
GONDOLATOK  
GYÖTRIK?

HA LEGALÁBB 5 KÉRDÉSRE IGENNEL VÁLASZOLT, ÉS EZ AZ ÁLLAPOTA MÁR MINIMUM KÉT HETE FENNÁLL

## SEGÍTSÉGÉRT KERESSE FEL

HÁZIORVOSÁT, VAGY A PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓT!

## A DEPRESSZIÓ GYÓGYÍTHATÓ!

HA ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATA, KÉSZTETÉSE VAN,  
AZONNAL HÍVJA FEL A LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZÁMOT (116-123),  
AMELY INGYENESEN, NÉVTELENŰL ELÉRHETŐ!



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:  
[WWW.IFIGHTDEPRESSION.COM/HU](http://WWW.IFIGHTDEPRESSION.COM/HU)  
[WWW.ONGYILKOSSACMEGELOZES.HU](http://WWW.ONGYILKOSSACMEGELOZES.HU)



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.9.0-VEKOP-17-2017-00001



Nemzeti Népegészségügyi Központ



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE