

A DEPRESSZIÓ JELEI

A DEPRESSZIÓ BÁRKIT ÉRINTHET. NEM A SZOMORÚSÁG JELE, HANEM EGY GYÓGYÍTHATÓ, DE KEZELÉST IGÉNYLŐ BETEGSÉG.

Kedvtelen, csökkent az érdeklődése, boldogtalan?



Túl sokat vagy túl keveset eszik, hirtelen testsúlyváltozást tapasztal?



Csökken a szexuális vágya, a szexuális életében zavarok vannak?



Lehangoltnak, szomorúnak, üresnek érzi magát?



Ha legalább öt kérdésre igennel válaszol és úgy érzi, ezek a gondok már legalább két hete nyomasztják, a depresszió Önt is érintheti:

Alvász problémái vannak?



Reménytelen, fáradt, kevés az energiája?



Nem tud összpontosítani, döntéseket hozni, gondolkodni?



Nyugtalan, le van lassulva, teljesen tehetetlennek érzi magát?



Bűntudata van, értéktelennek érzi vagy vádolja magát?



Halálvágy, öngyilkossági gondolatok gyötrik?



Ha úgy érzi, nem bírja tovább, öngyilkossági gondolatai vannak, azonnal hívja a névtelenül, ingyenesen elérhető lelki elsősegély telefonszámot: 116-123

A környéken az alábbi helyen kaphat ingyenes és szakszerű segítséget:



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020

2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE