

SZOMORÚ VAGY DEPRESSZIÓS?

A DEPRESSZIÓ

- NEM EGYENLŐ A SZOMORÚSÁGGAL!
- NEM A GYENGESÉG VAGY AZ AKARATERŐ HIÁNYA!



**FONTOS, HOGY ŐSZINTE LEGYEN MAGÁVAL.
ISMERJE FEL A TŰNETEIT!**



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

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

HA LEGALÁBB ÖT KÉRDÉSRE IGENNEL VÁLASZOL ÉS ÚGY ÉRZI, EZEK A GONDOK MÁR LEGALÁBB KÉT HETE NYOMASZTJÁK, AKKOR A DEPRESSZIÓ ÖNT IS ÉRINTHETI:

**Lehangoltnak,
szomorúnak, üresnek
érzi magát?**

**Túl sokat vagy túl
keveset eszik, hirtelen
testsúlyváltozást
tapasztal?**

**Reménytelen, fáradt,
kevés az energiája?**

**Alvász problémái
vannak?**

**Nyugtalan,
le van lassulva,
teljesen tehetetlennek
érzi magát?**

**Csökkent
a szexuális
vágya, a szexuális
életében zavarok
vannak?**

**Bűntudata van,
értéktelennek érzi
vagy vádolja magát?**

**Kedvtelen, csökkent
az érdeklődése,
boldogtalan?**

**Nem tud
összpontosítani,
döntéseket hozni,
gondolkodni?**

**Halálvágy, öngyilkossági
gondolatok gyötrik?**

Nincs egyedül, ne szégyellje az érzéseit!

**A depresszió kezelést igénylő betegség, ami bárkit érinthet!
A legfontosabb, hogy merjünk segítséget kérni!**

**Forduljon bizalommal házi orvosához, pszichiáterhez
vagy klinikai szakpszichológushoz!**

**HA ÚGY ÉRZI, NEM BÍRJA TOVÁBB,
ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATAI VANNAK,
AZONNAL HÍVJA A NÉVTELENÜL, INGYENESEN
ELÉRHETŐ LELKI ELSŐSEGÉLY
TELEFONSZÁMOT: 116-123**