Czy mam depresję?

Jeśli:

- już od ponad dwóch tygodni nie odczuwasz radości,
- nic Cię nie cieszy,
- straciłaś zainteresowanie codziennymi czynnościami,
- w ostatnim czasie Twoja waga znacznie spadła lub się podwyższyła, odczuwasz bóle serca, żołądka, pleców, choć lekarz twierdzi, że nic Ci nie dolega,
- odczuwasz ciągłe zmęczenie i senność, nie możesz zasnąć lub budzisz się bardzo wcześnie rano,
- zaczęłaś sięgać po alkohol lub leki nasenne by ułatwić sobie zaśnięcie,
- czujesz jakby Twoje myśli i ruchy były w zwolnionym tempie,
- przeczytanie książki lub gazety jest ogromnym wysiłkiem, nie jesteś w stanie odpowiedzieć na pytanie, o czym był artykuł, który przed chwilą przeczytałaś,
- nie pamiętasz co robiłaś kilka dni temu albo wspomnienia są bardzo mgliste,
- odczuwasz lęk, ale nie wiesz przed czym, boisz się wyjść z domu, ale nie wiesz dlaczego,
- masz myśli samobójcze lub wyobrażasz sobie swój pogrzeb,
- przestało Cię interesować w co się ubierzesz, czy zrobisz makijaż, jak wyglądasz, ograniczyłaś swoje kontakty z sąsiadami, znajomymi, rodziną lub z nich całkowicie zrezygnowałaś,
- Twoje życie seksualne stopniowo zanikło.

Nie lekceważ tych objawów! Możesz mieć depresję!

ZADZWOŃ!

22 654 40 41 ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA
PON i CZW 17-20

www.stopdepresji.pl
Dołącz do nas na: **http://www.facebook.com/StopDepresji**

ITAKA Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

SERVIER Odkrycia dające nadzieję

pbdruk.pl LEPIEJ DRUKOWAĆ LEPIEJ

Twój bliski ma depresję?

- staraj się nakłonić bliskiego do wizyty u lekarza psychiatry lub psychologa,
- nie traktuj depresji jako lenistwa, słabego charakteru, złej woli. Depresja jest chorobą taką jak nadciśnienie tętnicze, zawał serca, cukrzyca!
- nie udzielaj rad typu: „weź się w garść", „otrząśnij się", „nie histeryzuj - inni mają gorzej"; nie udzielasz ich przecież osobom z zawałem serca czy udarem mózgu!
- nie wysyłaj swojego bliskiego na urlop, żeby odpoczął, to nie zastąpi leczenia,
- nie staraj się na siłę swojego bliskiego rozweselać, organizować mu czasu,
- nie narzucaj się, ale bądź w pobliżu, oferuj swą pomoc, gdy jest taka potrzeba,
- nieleczona depresja nasila się; im wcześniej chory podejmie leczenie, tym większe ma szanse na uzyskanie trwałej poprawy i zapobieżenie ewentualnym nawrotom,
- wszystkie wypowiedzi o samobójstwie traktuj z powagą,
- pamiętaj o sobie, bądź cierpliwy i wyrozumiały; choroba bliskiego może rodzić frustrację, złość, bezsilność, poczucie winy, to zrozumiałe; czasem Ty też możesz potrzebować wsparcia, uzyskasz je u psychologa, on pomoże Ci poradzić sobie z trudnymi uczuciami.

ZADZWOŃ!

22 654 40 41 ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA
PON i CZW 17-20

www.stopdepresji.pl
Dołącz do nas na: **http://www.facebook.com/StopDepresji**

ITAKA Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych
SERVIER Odkrycia dające nadzieję
pbdruk.pl LEPIEJ DRUKOWAĆ LEPIEJ