

Objawy depresji

osłabienie
oraz zmęczenie



spadek
aktywności

zaburzenie rytmów
dobowych
m.in. zaburzenia
rytmu snu



zaburzenia pamięci
i koncentracji uwagi



obniżona
samoocena



smutek

problemy
z mobilizacją
do wszelkiego działania

negatywny
obraz siebie



Nie bagatelizuj
niepokojących, utrzymujących się
ponad 2 tyg. symptomów!



www.wyleczdepresje.pl

Ogólnopolski
Dzień Walki
z Depresją

23 II

Gdzie szukać pomocy?

116 123 Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godz. 14.00-22.00.

116 111 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli, w godz. 12.00-02.00.

800 70 22 22 Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

800 12 12 12 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka. Codziennie, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.15-20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

22 635 09 54 Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00-20.00. Dyżur na temat choroby Alzheimera: środa w godz. 14.00-16.00.

Źródła:

<https://pacjent.gov.pl/jak-zyc-z-choroba/kiedy-smutek-jest-choroba>
<https://www.gov.pl/web/psse-augustow/23-luty---ogolnopolski-dzien-walki-z-depresja>