

NIEPUBLICZNY OŚRODEK ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DIALOG

22-100 Chełm ul. Hrubieszowska 72
www.dialog.strefa.pl tel. 535 151 450



STOP DEPRESJI

DEPRESJĘ MOŻNA WYLECZYĆ

*„Profilaktyka zaburzeń depresyjnych wśród młodzieży w wieku 16-17 lat”
realizowana na terenie Województwa Lubelskiego w 2015 roku*

STOP DEPRESJI

NIE LEKCEWAŻ OBJAWÓW !!!

CZY OSTATNIO ZAOBSERWOWAŁEŚ U SIEBIE KILKA SPOŚRÓD PONIŻSZYCH DOLEGLIWOŚCI ? :

- poczucie ciągłego zmęczenia, ociężałość, utrata energii
- smutek, przygnębienie, płaczliwość
- utrata zainteresowań, "nic Cię nie cieszy"
- niechęć do szkoły, wykonywania codziennych czynności
- brak zadowolenia z siebie, niechęć do życia
- pogorszenie pamięci, trudności ze skupieniem uwagi przy czytaniu, oglądaniu telewizji
- zamartwianie się (o dzień dzisiejszy, o przyszłość)
- unikanie spotkań ze znajomymi
- uczucie wewnętrznego napięcia, niepokoju
- wczesne budzenie się, płytki sen lub odwrotnie, trudności z porannym wstawaniem
- złe samopoczucie rano
- brak apetytu, chudnięcie,
- zaparcia, zasychanie w ustach
- bóle: głowy, różnych grup mięśni
- myśli samobójcze

Jeśli takie objawy pojawiają się codziennie i trwają dłużej niż dwa tygodnie, nie lekceważ ich.

Możesz mieć depresję