

1 OCTOMBRIE 2024

„Depresia există, dar și soluții pentru a o depăși. Solicită ajutor și recâștigă starea de bine!”

Care sunt semnele depresiei?



- Te simți mai tot timpul trist, singur, lipsit de speranță



- Ești nervos sau plângi ușor, aproape din orice



- Nu poți dormi sau dormi mai mult ca de obicei



- Te simți mereu obosit și lipsit de energie



- Întâmpini dificultăți de concentrare



- Te izolezi de familie și prieteni

- Ai o stimă de sine scăzută, te simți fără valoare

- Ai gânduri de a te răni sau a te sinucide

Ce poți face?



Vorbește cu cineva în care ai încredere despre ceea ce simți!



Caută ajutor profesional! Poți beneficia de servicii medicale gratuite.



Petrece timp cu prietenii și familia! Nu te izola!



Evită consumul de alcool și substanțe interzise!



Implică-te în activități plăcute! Practică un sport!

Dormi suficient și mănâncă sănătos!