

Депресія

Понад 350 мільйонів людей у всьому світі страждають на депресію (1,2 млн в Польщі)

Що це?

Депресія це розлад настрою. Вона впливає на життя мільйонів людей. З'являється несподівано, або розвивається повільно та не можна побачити її початку. Депресія трапляється з іншими психічними розладами, наприклад тривожними розладами.

На депресію можуть страждати кожен – вона не впливає на вік, стать та освіту!

Симптоми

- Ангедонія (відсутність відчущання задоволення),
- Проблеми зі сном (безсоння або надмірна сонливість),
- Сум, який погіршується,
- Відсутність сенсу життя,
- Відчуття порожнечі та безнадії,
- Брак сил,
- Частіші сльози,
- Дратівливість.





Бачите скільки симптомів у себе, або у когось близького?

Що робити?

- Не чекайте. Скористайтесь з професійної допомоги! Чим швидше, тим краще.
- Будьте спокійним. Часто діагноза приносить полегшення, але іноді може збільшити рівень стресу.
- Про депресію поширюються багато міфів! Обережайте кого слухаєте.
- Щоб піти до психолога в Польщі, потрібне буде направлення від лікаря загальної практики.
- Щоб піти до психіатра, не потребуєте жадного направлення.
- Завжди можна скористатися приватною практикою, але це підлягає оплаті.
- Будьте обережні! Не можна самостійно почати приймати ліки, також припинити їх прийом!

Хочете дізнатися більше?
відвідайте сайт:
Шишка. Психічне здоров'я.

