



Dizains - Kārlis Siders

Saturs - Katrīna Žaitkovska

Depresija ir nopietna un plaši izplatīta saslimšana, kas skar jūtas, domas, uzvedību un fiziskās funkcijas.

Depresijas pazīmes:

- sliktāks noskaņojums;
- prieka trūkums, skumjas, nomāktība, bezcerība, bezspēcība, izmisums un dusmas;
- drūmas domas;
- cilvēks redz lietas caur "tumšu filtru" - vispārina negatīvu informāciju;
- tunēļa redze – grūti saskatīt risinājumus, saredzēt pilno bildi – gan labas, gan sliktas lietas, atšķirīgas perspektīvas;
- grūtības saskatīt jēgu;
- domas par pašnāvību;
- nav enerģijas, sajūta, ka nav spēka neko darīt, grūtāk veikt ikdienas pienākumus;
- traucēts miegs;
- samazinās fiziskā aktivitāte;
- samazināta vai palielināta ēstgriba, sajūta, ka nekas negaršo;
- lietas, kas agrāk sagādāja prieku, to vairs nesagādā;
- vēlme izolēties no apkārtējiem.

Ja vismaz 2 nedēļas pamanī kādas no minētajām pazīmēm, iespējams, Tev ir depresija!

Depresiju ir iespējams ārstēt, tāpēc, pamanot depresijas simptomus, ir svarīgi laikus doties pie ģimenes ārsta vai psihiatra.

Uzticības tālruni: bezmaksas - 116111, diennakts - 27722292, Whatsapp - 29164747



Organizē:



Atbalsta:



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas Solidaritātes korpusa

intellopo

Publīcīgais un kopīgais
intellektuālais resurss