

# TUDJA ÖN, HOGY...? A DEPRESSZIÓ



NEM A GYENGESÉG, VAGY AZ AKARATERŐ HIÁNYÁNAK A JELE.



KEZELÉST IGÉNYLŐ BETEGSÉG, AMELY BÁRKIT ELÉRHET.



NEM EGYSZERŰEN SZOMORÚSÁGOT JELENT.



GYANÚJA ESETÉN A LEGFONTOSABB, HOGY SZAKEMBERHEZ FORDULJON.

## GONDOLJA ÁT!



LEHANGOLTNAK, SZOMORÚNAK, ÜRESNEK ÉRZI MAGÁT?



ALVÁSPROBLÉMÁI VANNAK?



KEDVTELEN, AZ ÉRDEKLŐDÉSE ÉS ÖRÖMÉRZÉSE CSÖKKENT?



TÚL SOKAT VAGY TÚL KEVESET ESZIK, HIRTELEN TESTSÚLY-VÁLTOZÁST TAPASZTAL?



NYUGTALAN VAGY GÁTOLT, LELASSULT?



CSÖKKENT A SZEXUÁLIS VÁGYA, SZEXUÁLIS ÉLETÉBEN ZAVAROK VANNAK?



REMÉNYTELEN, FÁRADT, KEVÉS AZ ENERGIÁJA?



CSÖKKENT AZ ÖSSZPONTOSÍTÁSI, GONDOLKODÁSI ÉS DÖNTÉSI KÉPESSÉGE?



BÜNTUDATA VAN, ÉRTÉKTELENNEK ÉRZI ÉS VÁDOLJA MAGÁT?



HALÁLÁVÁGY, ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATOK GYÖTRIK?

HA LEGALÁBB 5 KÉRDÉSRE IGENNEL VÁLASZOLT, ÉS EZ AZ ÁLLAPOTA MÁR MINIMUM KÉT HETE FENNÁLL

## SEGÍTSÉGÉRT KERESSE FEL

HÁZIORVOSÁT, VAGY A PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓT!

## A DEPRESSZIÓ GYÓGYÍTHATÓ!



HA ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATA, KÉSZTETÉSE VAN, AZONNAL HÍVJA FEL A LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZÁMOT (116-123), AMELY INGYENESEN, NÉVTELENŰ ELÉRHETŐ!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:  
[WWW.IFIGHTDEPRESSION.COM/HU](http://WWW.IFIGHTDEPRESSION.COM/HU)  
[WWW.ONGYILKOSSAGMEGELOZES.HU](http://WWW.ONGYILKOSSAGMEGELOZES.HU)



Nemzeti Népegészségügyi Központ



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE