

# Depresja - nie lekceważ objawów, skorzystaj z pomocy lekarza

Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone, nie tylko przez bliskich, ale nawet samych pacjentów. **Jeśli jednak przez co najmniej 14 dni występuje 5 spośród niżej wymienionych symptomów wyszczególnionych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oznacza to, że należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza:**

- Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.
- Nic Cię nie cieszy. Nie jesteś zainteresowany wykonywaniem codziennych czynności przez większą część dnia, prawie każdego dnia.
- Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.
- Twój apetyt się zmienił, straciłeś lub przybrałeś na wadze.
- Źle sypiasz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.
- Czujesz się podniecony lub niespokojny, inni też to zauważają.
- Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.
- Czujesz się bezużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.
- Odczuwasz napięcie.
- Myślisz o śmierci, o samobójstwie.

## **NIE LEKCEWAŻ TYCH OBJAWÓW. SKORZYSTAJ Z POMOCY LEKARZA SPECJALISTY!**

Nieleczona depresja może się nasilać. Czym wcześniej udasz się do lekarza i rozpoczniesz leczenie tym większe są szanse na trwały powrót do zdrowia. **WAŻNE: Do lekarza psychiatry nie trzeba mieć skierowania, nie obowiązuje też rejonizacja.**

Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości możesz je zadać lekarzowi na stronie <http://forumprzeciwdepresji.pl/> lub zadzwonić pod **Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA 22 654 40 41**, czynny w poniedziałki w godzinach 17.00 – 20.00.

Jeśli jesteś pełnoletnim uczniem lub rodzicem dziecka w wieku szkolnym możesz umówić się na **konsultację psychologiczną w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Wieruszowie, ul. Waryńskiego 14, tel. 62 784 12 95**