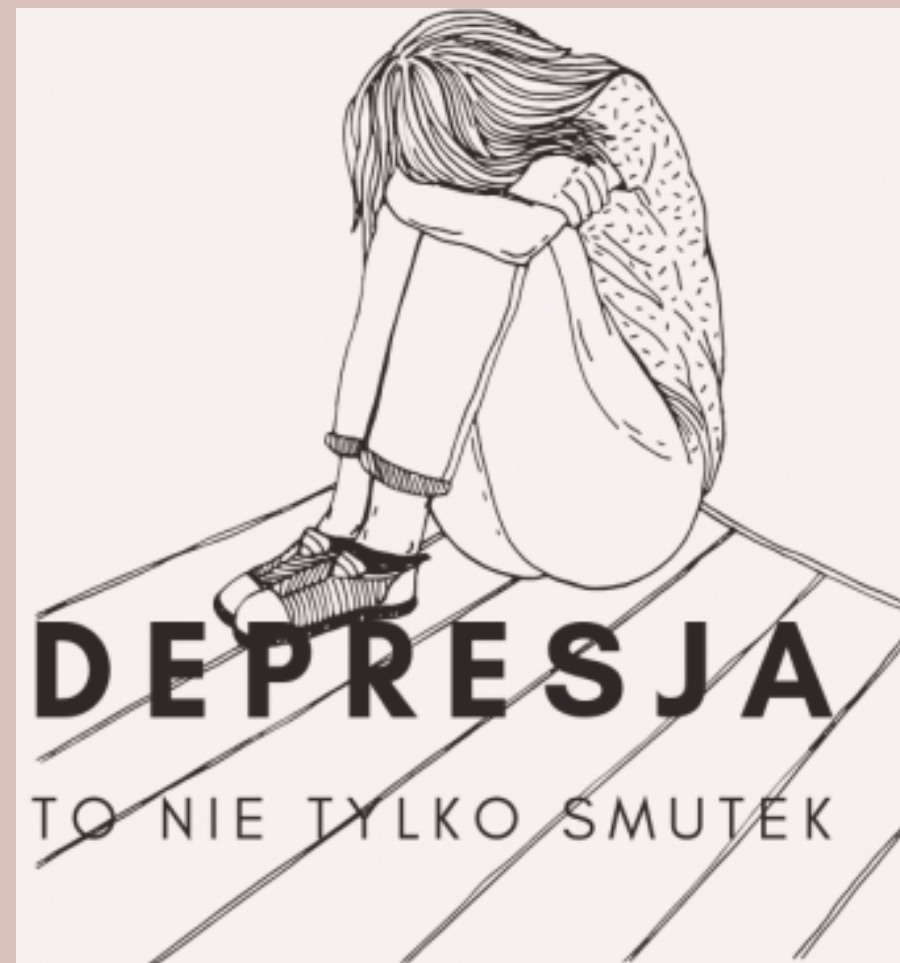


# Czym jest depresja?



# DEPRESJA TO ZABURZENIE



Przejawia się w postaci smutku, przygnębienia, odrętwienia.

Często współwystępuje z cierpieniem, niepokojem i lękiem.

Może powodować problemy z pamięcią, uwagą oraz koncentracją.

Obniża się samoocena, występuje poczucie bezwartościowości oraz brak wiary we własne możliwości.

Rytm biologiczny może się zmienić np. mogą występować trudności w zasypianiu.



---

**Ból psychiczny jest mniej dramatyczny niż ból fizyczny, ale jest bardziej powszechny i trudniejszy do zniesienia.**

**OGROMNY CIĘŻAR**

---

*C.S. Lewis*

# Jeżeli przez 2 tygodnie...

---

*Masz obniżony nastrój  
Nie cieszysz się życiem  
Nie jesteś niczym zainteresowana/y*

---

*Czujesz spadek energii  
Najmniejsza aktywność sprawia ogromne zmęczenie  
Masz trudności ze snem*

---

*Odczuwasz narastające poczucie winy  
Unikasz ludzi  
Masz myśli samobójcze*

**...to znak, że należy  
jak najszybciej  
skontaktować się ze  
swoim psychiatrą!**

Nie bagatelizuj swoich objawów!

