

CE ESTE DEPRESIA?



Senzația de tristețe profundă, ce durează perioade îndelungate de timp.

Pierderea cuiva drag, relațiile dificile, conflictele cu sine și alții, problemele financiare sau orice schimbare în viață (dorită sau nu) poate atrage după sine un episod depresiv.

Unele dintre aceste persoane nici nu admit că se simt triste sau că au o stare proastă. Ei par schimbați doar pentru persoanele apropiate.

SIMPTOME DE DEPRESIE:

- ✓ Tristețe persistentă, anxietate;
- ✓ Sentimente de inutilitate, vină sau neputință;
- ✓ Lipsă de interes pentru activitățile obișnuite;
- ✓ Gânduri de moarte sau sinucidere;
- ✓ Probleme de somn;
- ✓ Energie scăzută, oboseală, senzația de “încetineală”;
- ✓ Capacitate de concentrare redusă;
- ✓ Modificări ale apetitului;
- ✓ Neliniște sau iritabilitate;
- ✓ Stimă de sine scăzută.

CUM POATE FI TRATATĂ DEPRESIA?



Pentru depresie ușoară: tratament nemedicamentos – psihoterapii, mod de viață sănătos, comunicare și implicare activă în diverse activități etc.

Pentru depresie moderată: tratament nemedicamentos + medicamentos – antidepresante prescrise de medic.



Dacă resimți simptomele depresiei, te îndemnăm să apelezi la **Centrul de Consiliere Psihologică și Ghidare în Carieră**, biroul **406**, Blocul didactic central al USMF „Nicolae Testemițanu”, tel. 022-205-288, sau trimite un mesaj pe e-mail: ccpgc@usmf.md și/sau pagina Centrului pe facebook: <https://www.facebook.com/CentrulConsilierePsihologicaSiGhidareCarieraUSMF>