



Országos  
Közegészségügyi  
Intézet

## Depresszió elleni küzdelem európai napja- 2024 október 1

### Ismerd fel a depresszió jeleit !

- Szomorúnak, magányosnak, reményvesztettnek, idegesnek érzed magad
- A tevékenységek, amelyek eddig örömet szereztek, már nem okoznak örömet
- Majdnem mindentől könnyen sírsz.
- Nincs étvágyad vagy túl sokat eszel.
- Nem tudsz aludni vagy többet alszol a megszokottnál
- Mindig fáradtnak és erőtlennek érzed magad
- Gondjaid vannak az emlékezéssel és a figyelem összpontosításával.
- Az önértékelésed nagyon alacsony, értéktelennek érzed magad vagy gyakran érzel indokolatlan bűntudatot.
- Öngyilkossági vagy önbántalmazó gondolataid vannak.

### Mit tudsz tenni, ha felismered ezeket a jeleket ?

- **Beszélg valakivel, akiben megbízol, arról, amit érzel !**
- **Kérj szakmai segítséget (családorvos, iskolai tanácsadó, pszichológus, pszichiáter) !  
Ingyenes pszichológiai tanácsadást/pszichoterápiát vehetsz igénybe.**
- **Hívhatod a 119-es számot (EGYEDI országos szám gyerekeknek, amely a „A gyermekek iránti aggodásból ” Országos Program keretén belül érhető el).**
- **Bántalmazás esetén (fizikai, pszichikai, szexuális) hívd a 112-es sürgősségi szolgálatot vagy a DGASPC-t, amely minden megyében működik.**
- **Válassz egy egészséges táplálkozást és sportolj !**
- **Kerüld az alkohol, dohány és tiltott szerek fogyasztását!**
- **Kerüld a társadalmi elszigeteltséget! Tölts minél több időt a természetben a családdal/barátokkal!**
- **Csökkentsd a képernyő előtt eltöltött időt , és kerüld a közösségi média helytelen használatát .**

”A Depresszió létezik, de vannak megoldások is a leküzdésére. Kérjen segítséget, és szerezze vissza jólétét!”



Rendben van, hogy néha szomorú vagy, de a depresszió ennél többet jelent. Ez egy hosszan tartó szomorúság és kétségbeesés érzése, amely hatással lehet a mindennapi életedre.

Nem vagy egyedül és a depresszió nem a gyengeség jele vagy egy jellemhiba !



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

Az Egészségügyi Minisztérium Egészségértékelési és Egészségnevelési alprogramja keretében készült ismeretterjesztő anyag- ingyenes terjesztésre



2024 OKTÓBER 1

„A Depresszió létezik, de vannak megoldások is a leküzdésére.  
Kérjen segítséget, és szerezze vissza jólétét!”

### Melyek a depresszió jelei ?



- Majdnem mindig szomorúnak, magányosnak, reménytelennek érzed magad



- Szinte bármitől ideges leszel vagy könnyen sírsz



- Nem tudsz aludni, vagy a szokásnál többet alszol



- Mindig fáradtnak és erőtlennek érzed magad



- Nehezen tudsz figyelni



- Elszigeteled magad a családotól és barátaldtól

- Az önértékelésed nagyon alacsony, értéktelennek érzed magad

- Öngyilkossági vagy önbántalmazó gondolataid vannak

### Mi tudsz tenni ?



Beszélg valakivel, akiben megbízol, arról, amit érzel



Kérj szakmai segítséget ! Ingyenes egészségügyi szolgáltatásokat vehetsz igénybe.



Tölts időt a családdal, barátaiddal! Ne szigeteld el magad !



Kerüld az alkohol és tiltott szerek fogyasztását !



Vegyél részt kellemes tevékenységekben ! Sportolj !

Aludj eleget és táplálkozz egészségesen !