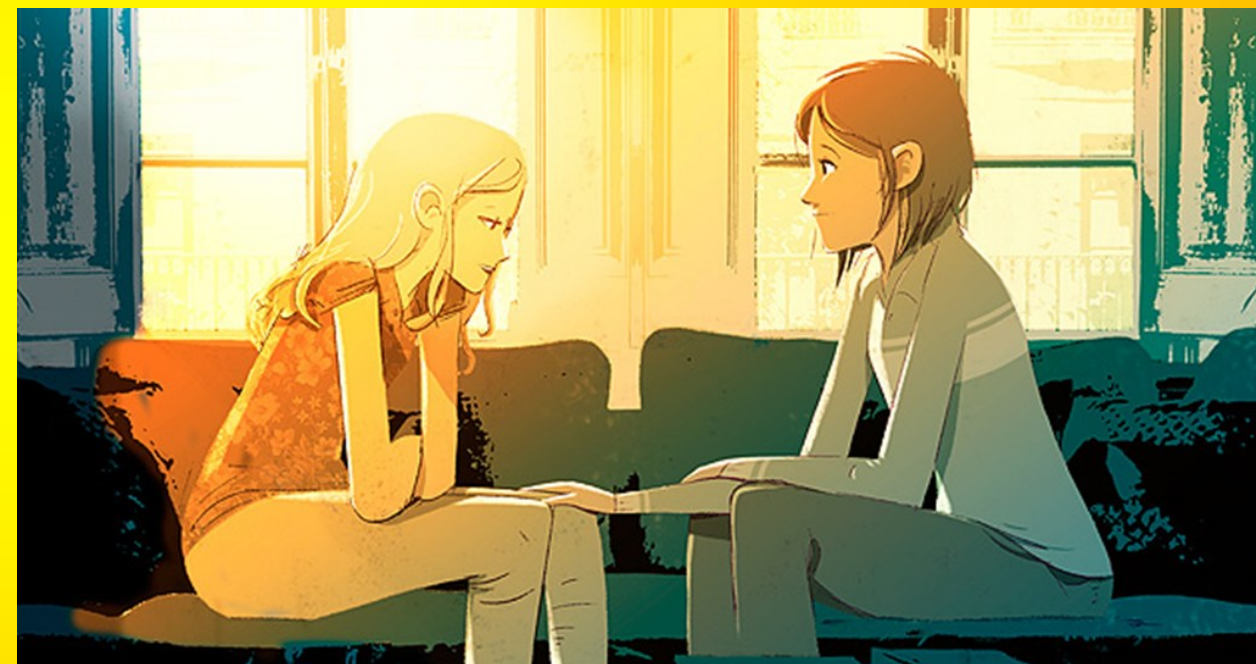




MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ



**CE ESTE DEPRESIA ? -
IMPORTANȚA COMUNICĂRII**

Depresia este o boală caracterizată prin tristețe persistentă și pierderea interesului pentru activitățile pe care în mod normal le făceai cu plăcere, asociate cu incapacitatea de a executa activitățile zilnice, timp de cel puțin două săptămâni. În plus, persoanele cu depresie au în mod normal mai multe dintre următoarele simptome:

- pierderea energiei;
- schimbarea apetitului;
- tulburări de somn;
- anxietate;
- reducerea concentrării;
- indecizie; neliniște;
- sentimente de inutilitate, vinovăție sau disperare; și
- gânduri de auto-vătămare sau sinucidere.

Campania de anul acesta pune accentul pe importanța de a vorbi despre depresie, ca o componentă vitală a recuperării.

Stigmatizarea din jurul bolilor psihice, inclusiv depresia, rămâne o barieră pentru oamenii care caută ajutor în întreaga lume.

A vorbi despre depresie, fie cu cineva din familie, un prieten sau un cadru medical ; fie în grup, de exemplu la școală, la locul de muncă sau în comunitate; fie în domeniul public, în mass-media , pe blog-uri sau pe canalele de socializare, toate acestea vor distruge acest stigmat și în cele din urmă tot mai multi oameni vor cere ajutor.

RUPE BARIERA TĂCERII, CERE AJUTOR !