



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## Ziua europeană pentru combaterea depresiei – 1 octombrie 2024

### Recunoaște semnele depresiei!

- Te simți mai tot timpul trist, singur, lipsit de speranță, nervos.
- Activitățile care îți plăceau nu îți mai aduc bucurie.
- Plângi ușor din aproape orice.
- Nu ai poftă de mâncare sau mănânci prea mult.
- Nu poți dormi sau dormi mai mult ca de obicei.
- Te simți mereu obosit și lipsit de energie.
- Întâmpini dificultăți de memorare și concentrare.
- Ai o stimă de sine scăzută, nu te simți valoros sau ai mereu sentimente de vinovăție nejustificată.
- Ai gânduri de a te răni sau a te sinucide.

Nu ești singur și depresia ta nu este un semn de slăbiciune sau un defect de caracter!

### Ce poți face dacă recunoști aceste semne?

- Vorbește cu cineva în care ai încredere despre ceea ce simți!
- Caută ajutor profesional (medicul de familie, consilierul școlar, psiholog, psihiatru)! Poți beneficia de ședințe gratuite de consiliere psihologică/psihoterapie.
- Poți apela numărul 119 (număr UNIC național pentru copii, pus la dispoziție prin Programul Național "Din grijă pentru copii").
- În caz de abuz (fizic, psihic, sexual), sună la serviciul de urgență 112 sau DGASPC, care funcționează în fiecare județ!
- Alege o alimentație sănătoasă și practică un sport!
- Evită consumul de alcool, tutun și substanțe interzise!
- Evită izolarea socială! Petrece cât mai mult timp în natură, împreună cu familia/prietenii!
- Redu timpul petrecut în fața ecranelor și evită utilizarea necorespunzătoare a rețelelor sociale!

insp.gov.ro

**Depresia există, dar și soluții pentru a o depăși. Solicită ajutor și recâștigă starea de bine!"**



Este în regulă să te simți trist uneori, dar depresia înseamnă mai mult de atât. Este un sentiment prelungit de tristețe și deznădejde care îți poate afecta viața de zi cu zi.



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică