

Ознаки депресії

- почуття провини, смутку, безнадії, страху, власної непотрібності
- плаксивість
- занепад сил, постійна втома
- втрата інтересу до всього, що зазвичай цікавить, приносить радість
- труднощі з концентрацією, запам'ятовуванням, прийняттям рішень
- зниження або підвищення апетиту
- порушення сну, безсоння або надмірний сон
- повільність у рухах та мові
- думки про смерть, самогубство, самопошкодження

*якщо ви відчуваєте якісь із цих ознак протягом двох або більше тижнів, варто звернутися до спеціаліста

За підтримки:



Виконавець

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH