

Vous vous sentez déprimé ?
Vous n'êtes pas seul.
Faites-vous aider aujourd'hui.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression est une maladie courante qui peut affecter vos pensées, votre humeur ou votre comportement. Elle peut vous empêcher de travailler, d'étudier ou rendre difficiles les activités de la vie quotidienne.

Si vous souffrez de dépression, vous n'êtes pas le seul dans ce cas. Chaque année, des millions d'Américains sont diagnostiqués dépressifs. La dépression peut être grave. Elle peut toutefois être traitée.

Comment savoir si je suis déprimé ?

Il est normal de se sentir triste parfois. Mais si vous vous sentez triste ou anxieux pendant au moins deux semaines, il se peut que vous soyez déprimé. Si vous êtes déprimé, vous :

- + êtes susceptible de ne plus apprécier ou de ne plus vous soucier de faire des choses que vous aimiez faire
- + vous sentez triste, abattu ou désespéré presque toute la journée, presque tous les jours.

Obtenez
de l'aide
immédiatement si vous
songez à vous faire du mal.

Appelez le 1-888-NYC-WELL
(1-888-692-9355)
(numéro gratuit), aide
confidentielle à
tout moment.



La dépression peut aussi vous amener à :

**PERDRE OU PRENDRE DU POIDS SANS
RAISON AUCUNE**



DORMIR TROP OU PAS ASSEZ



VOUS SENTIR FATIGUÉ OU SANS ÉNERGIE



VOUS SENTIR COUPABLE OU INCOMPÉTENT



OUBLIER DES CHOSES OU AVOIR L'ESPRIT CONFUS



PENSER À LA MORT OU AU SUICIDE



Comment puis-je obtenir de l'aide ?

N'ayez pas peur ou ne soyez pas embarrassé par le fait de parler de dépression à votre équipe soignante. Nous pouvons vous aider. Vous pouvez :

- + consulter votre médecin et discuter avec un membre de l'équipe soignante en qui vous avez confiance de ce que vous vivez.
- + vous faire conseiller en personne ou par téléphone
- + prendre des médicaments

parler à votre équipe soignante dès aujourd'hui des meilleures options thérapeutiques qui s'offrent à vous.

Que puis-je faire d'autre pour me sentir mieux ?

N'oubliez pas que si vous prenez des médicaments pour traiter votre dépression, il pourra s'écouler entre 2 et 4 semaines avant que vous ne puissiez reprendre le travail. Voici d'autres choses que vous pouvez faire pour aller mieux :



PASSEZ DU TEMPS AVEC LES PERSONNES QUI VOUS AIMENT ET VOUS SOUTIENNENT

SOYEZ ACTIF ET FAITES DE L'EXERCICE



NE CONSOMMEZ NI ALCOOL NI DROGUE

ATTENDEZ D'ALLER MIEUX AVANT DE PRENDRE DES DÉCISIONS IMPORTANTES



Quand vais-je me sentir mieux ?

Différentes options thérapeutiques ne commencent à agir qu'après un certain temps. N'abandonnez pas. Parlez à votre équipe soignante de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas sur vous.

Si vous souhaitez parler de dépression à quelqu'un, contactez :

NOM

TÉLÉPHONE

Nous nous soucions autant de votre santé émotionnelle que de votre santé physique. Obtenir de l'aide est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous-même et vos proches.



Votre santé, notre priorité.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Appelez le **1-844-NYC-4NYC**
pour prendre rendez-vous



RESTEZ CONNECTÉ. SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX.

nychealthandhospitals.org

French