

Odczuwasz przygnębienie?
Pomożemy.
Zgłoś się po pomoc już dziś.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Czym jest depresja?

Depresja to często występująca choroba, która wpływa na sposób myślenia, nastrój i zachowanie. Może utrudniać pracę, naukę i wykonywanie codziennych czynności.

Na depresję cierpi wiele osób. Każdego roku depresję rozpoznaje się u milionów Amerykanów. Depresja może być ciężką chorobą, ale można ją też leczyć.

Jak stwierdzić, czy choruję na depresję?

Każdy czasem odczuwa smutek. Odczuwanie smutku lub niepokoju przez czas powyżej dwóch tygodni może jednak wskazywać na depresję. Depresja skutkuje:

- + zanikiem zainteresowania lub zadowolenia z wykonywania czynności, które wcześniej sprawiały przyjemność
- + niemal codziennym odczuwaniem smutku, przygnębienia lub braku nadziei przez większą część dnia

Jeśli
rozmyślasz
o wyrządzeniu sobie
krzywdy, niezwłocznie
zgłoś się po pomoc.

Zadzwoń pod numer
1-888-NYC-WELL
(1-888-692-9355), pod
którym o każdej porze dnia
i nocy uzyskasz poufnie
bezpłatną pomoc.



Oprócz tego depresja może powodować:

MIMOWOLNĄ UTRATĘ BĄDŹ PRZYROST MASY CIAŁA



ZBYT DŁUGI BĄDŹ ZBYT KRÓTKI SEN



POCZUCIE ZMĘCZENIA ALBO BRAKU ENERGII



POCZUCIE WINY LUB BEZWARTOŚCIOWOŚCI



ZAPOMINANIE LUB DEZORIENTACJĘ



ROZMYŚLANIE O ŚMIERCI LUB MYŚLI SAMOBÓJCZE



Jak uzyskać pomoc?

Bez obaw i wstydu porozmawiaj o depresji z opiekującym się Tobą zespołem medycznym. Chcemy pomóc. Możesz:

- + umówić się z lekarzem i rozmawiać o swoich przeżyciach z członkiem zespołu medycznego, któremu ufasz
- + uzyskać poradę osobiście lub przez telefon
- + przyjmować leki

Omów już dzisiaj ze specjalistą najlepsze dostępne opcje leczenia.

Co jeszcze mogę zrobić, by poczuć się lepiej?

Należy pamiętać, że działanie leków antydepresyjnych zacznie być odczuwalne po 2-4 tygodniach. Pomocne może być również:



**SPĘDZANIE CZASU Z KOCHAJĄCYMI,
WSPIERAJĄCYMI OSOBAMI**

PODJĘCIE AKTYWNOŚCI I ĆWICZENIA FIZYCZNE



ODSTAWIENIE ALKOHOLU I NARKOTYKÓW

**ODŁOŻENIE WAŻNYCH DECYZJI ŻYCIOWYCH
DO CZASU OSIĄGNIĘCIA POPRAWY
SAMOPOCZUCIA**



Kiedy poczuje się lepiej?

Aby metody leczenia zaczęły przynosić efekty, musi upłynąć trochę czasu. Nie poddawaj się. Powiedz opiekującemu się Tobą zespołowi medycznemu, co jest skuteczne w Twoim przypadku, a co nie jest.

Aby porozmawiać o depresji ze specjalistą:

IMIĘ I NAZWISKO

NR TELEFONU

Zdrowie emocjonalne naszych pacjentów jest dla nas równie ważne, jak ich stan fizyczny. Zgłoszenie się po pomoc to najlepsze, co można zrobić dla siebie i bliskich osób.



Żyj pełnią zdrowia.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Zadzwoń i ustal termin wizyty

1-844-NYC-4NYC



BĄDŹMY W KONTAKCIE. OBSERWUJ NAS.

nychealthandhospitals.org

Polish