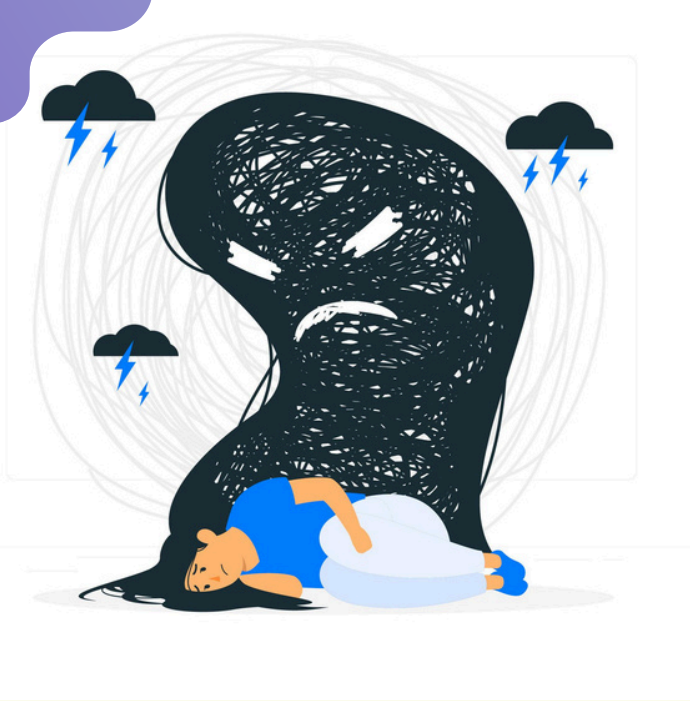


DAY-MER
TÜRK & KÜRT TOPLUMU
DAYANIŞMA MERKEZİ

16 HOWARD ROAD,
LONDON, N16 8PU

DAY-MER
TÜRK & KÜRT TOPLUMU
DAYANIŞMA MERKEZİ

DEPRESYON



DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN BİZE ULAŞIN:

info@daymer.org
02072758440
Whatsapp:07957296206
www.daymer.org



DEPRESYON NEDİR?

Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememeye ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.

Depresyonda olan insanlarda genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersizlik, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.

Herkesin başına gelebilecek bir durumdur.

Bir belirti ya da zayıflık değildir.

Konuşma terapileri veya antidepresan ilaç kullanımı veya bunların bir kombinasyonu ile tedavi edilebilir.

DEPRESYONDA OLDUĞUNUZU DÜŞÜNÜYORSANIZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Güvendiğiniz biri ile duygularınız hakkında konuşun. İnsanların çoğu, kendilerini önemseyen biriyle konuştuktan sonra daha iyi hissetmektedir.
- Sağlık çalışanlarından ya da aile doktorunuzdan yardım isteyin.
- Doğru bir yardım olarak daha iyi olabileceğinizi unutmayın.
- İyi olduğunuz zamanlarda yapmaktan hoşlandığınız etkinlikleri yapın.
- Bağlarınızı koruyun. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi koparmayın.
- Kısa bir yürüyüş bile olsa düzenli olarak egzersiz yapın.
- Düzenli yeme ve uyku alışkanlıklarına sadık kalın.

• Depresyonda olabileceğinizi ve beklentilerinizi değiştirebileceğinizi kabul edin. Genellikle eskisi kadar kendinizi yeterli hissedemeyeceğinizi unutmayın.

• Alkol kullanımından kaçının veya alkol kullanımını kısıtlayın ve uyuşturucu kullanmaktan kaçının. Bu alışkanlıklar depresyonu kötüleştirebilir.

• Eğer intihar etme düşünceniz varsa hemen yardım almak için biriyle iletişime geçin.

YALNIZ DEĞİLSİN