

*Pronadite aktivnosti u kojima ćete uživati a koje su u skladu sa vašim mogućnostima obavljanja istih.



*Jedite ravnomjerno tokom dana i dovoljno spavajte.



*Izbjegavajte unos alkohola i uzimajte samo one lijekove koje vam je prepisao vaš ljekar.



ZAPAMTITE DEPRESIJA SE MOŽE SPRIJEČITI I IZLIJEČITI!

Zavod za javno zdravstvo Tuzlanskog kantona

Ulica Tuzlanskog odreda broj 6

75000 Tuzla

Telefon: 00387 35 307-700

Fax: 00387 35 257 467

Email: zjztk@bih.net.ba

UZ PODRŠKU

Švicarski Crveni križ
Schweizerisches Rotes Kreuz
Swiss Red Cross



SVJETSKI DAN ZDRAVLJA 7. APRIL



DEPRESIJA

Pričajmo o tome!



Zavod za javno zdravstvo
Tuzlanskog kantona



ŠTA TREBAMO ZNATI O DEPRESIJI ?

Depresija je oboljenje koje se karakteriše sniženim, depresivnim raspoloženjem i gubitkom interesa za aktivnosti u kojima smo inače uživali, u trajanju od dvije sedmice.

Osobe koje imaju depresiju mogu imati neke od sljedećih simptoma:

- gubitak energije
- promjenu apetita (povećan ili smanjen apetit)
- povećano ili smanjeno spavanje
- pad koncentracije
- osjećaj bezvrijednosti, krivice ili beznađežnosti
- razmišljanje o samoubistvu

Životne promjene koje donosi starenje mogu dovesti do depresije !

Depresija je česta kod starijih osoba ali je obično zanemarena i neliječena!

Depresija kod starijih osoba se često javlja zbog:

- postojanja neke hronične bolesti
- smanjene mogućnosti obavljanja aktivnosti koje su obavljali u mladosti
- teški životni događaji



ŠTA MOŽETE UČINITI AKO MISLITE DA IMATE DEPRESIJU?

*Popričajte s nekim u koga imate povjerenja.

*Potražite profesionalnu pomoć.
Povjeriti se vašem ljekaru porodične medicine je dobar početak.

*Održavajte kontakt sa porodicom i prijateljima.