



Deprese

Deprese je když se cítíte smutní.
Někdy ani nevíte, proč jste smutní.
Je to nemoc, která může trvat dlouho.
Je to nemoc, která se vrací.

Jak depresi poznáte?
Nechce se vám nic dělat,
nic vás nebaví a z ničeho nemáte radost.
Cítíte se unavení.
Špatně se vám spí.
Život vás nebaví.
Někdy máte chuť někoho kopnout,
něco rozbít nebo ublížit sobě.

Co dělat když máte depresi:
Zkuste najít věci, které vás baví a dělat je co nejvíce.
Promluvte si o svých problémech s přáteli a kamarády.

Jděte na výlet na čerstvý vzduch.
Zasportujte si.
Když nic nepomáhá, jděte k lékaři psychiatrovi.

Jak se deprese léčí:
Psychiatr zjistí příčinu deprese.
Příčina se odstraní, pokud to jde.
Deprese se také léčí léky.

