



## CE ESTE DEPRESIA ?

Depresia este o afecțiune medicală serioasă care influențează negativ starea, gândirea și comportamentul. Are manifestări diverse, dar cele mai frecvente sunt un sentiment profund de tristete și pierderea marcantă a interesului față de orice fel de activități.

## CE EFECT ARE DEPRESIA ASUPRA VIETII DE ZI CU ZI ?

- Sentimentul pregnant de neajutorare și lipsa a oricarei speranțe;
- Tulburări ale somnului (insomnii sau reprimări prelungite de somn);
- Izolare și retragere din activitățile sociale, pierderea interesului pentru hobby-uri;
- Dificultăți de concentrare și de îndeplinire a sarcinilor;
- Atitudine negativă față de propria persoană (sentimentul de dezgust de sine);
- Scăderea sau creșterea apetitului alimentar;
- Scăderea motivației intrinseci;
- Stare de oboseală cronică;
- Sentimente de culpabilitate;
- Scăderea rezistenței sistemului imunitar;
- Gânduri negre care pot merge până la declanșarea unor tentative suicidare.

## CATI OAMENI SUFERA DE DEPRESIE

6%

Anual, în Europa, 1 din 15 persoane trece printr-o depresie majoră.

30 mil.

În 2010, aproximativ 30 de milioane de europeni au fost afectați de depresie.

12%

Peste 12% dintre români suferă la un moment dat în viața un episod depresiv major.

## COSTURILE DEPRESIEI

În Uniunea Europeană, au ajuns la 92 miliarde de euro în 2010, formate din:

- costuri directe (spitalizare, medicație, servicii de psihiatrie și psihoterapie, servicii sociale),
- costuri indirecte (scăderea productivității la locul de muncă, concedii medicale, pensii pe caz de boală, absenteism, somaj de lungă durată).

În România, costurile au ajuns la 1% din PIB.

## CE NE AȘTEPTĂ

Depresia va deveni cea mai gravă cauză de dizabilitate, la nivel mondial, până în anul 2030\*.

## CE POTI FACE?

Dacă știi o persoană care pare afectată de depresie, ascult-o și încurajează-o să ceară ajutor. Asigur-o de toată susținerea ta și îndrum-o către ajutor specializat.

Dacă tu ești afectat/a de depresie, nu suferi în tăcere. Cere ajutor - vorbește despre problema ta cu cineva avizat, alături de care să faci primii pași spre mai bine.



Important de știut este că depresia, chiar și într-o formă severă, poate fi tratată. Cu cât se începe tratamentul mai devreme, cu atât acesta va fi mai eficient.

