Leczenie
depresji

COOK COUNTY HEALTH

CountyCare HEALTH PLAN

Depresja

Objawami depresji mogą być głęboki smutek i np. utrata zainteresowań rzeczami, które kiedyś sprawiały przyjemność. Depresję można leczyć. Choroba może być uwarunkowana dziedzicznie, może być wywołana przez narkotyki, ciężkie choroby lub istotne wydarzenia w życiu.

Czy choruję na depresję?

U różnych osób objawy depresji mogą się różnić. Jeśli zaobserwujesz, któryś z poniższych objawów, zgłoś się do lekarza:

- Silne poczucie winy, złości lub smutku
- Nadmierna senność lub bezsenność
- Nadmierny apetyt lub brak łaknienia
- Utrata zainteresowań
- Ból głowy i inne dolegliwości bólowe
- Myśli samobójcze

Jak radzić sobie z depresją?

- Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze
- Poproś innych o pomoc
- Ogranicz konsumpcję alkoholu i unikaj substancji psychoaktywnych
- Ćwicz regularnie
- Stosuj zbilansowaną dietę
- Bierz leki zgodnie z zaleceniami
- Regularnie umawiaj się na wizyty u lekarza z Cook County Health

Dodatkowe informacje można uzyskać na stronach:

www.cookcountyhealth.org

www.countycare.com

Cook County Health zapewnia diagnostykę i leczenie depresji.

Dodatkowe informacje można uzyskać w lokalnej placówce medycznej.

Niniejsze informacje zostały przygotowane przez Cook County Health i program opieki zdrowotnej CountyCare.

Dodatkowe informacje można uzyskać na stronach:
www.cookcountyhealth.org
www.countycare.com

11/26/18