

Trápí Vás **deprese** a ekonomická **recese**?

Deprese je nejběžnější zdravotní problém mnoha evropských států, včetně České republiky. Alespoň jednou za život trpí depresí více než 10 % Evropanů. Mnoho z těchto lidí začalo mít problémy s depresí právě s nástupem ekonomické krize. Deprese může postihnout každého z nás bez ohledu na věk, pohlaví či zázemí!

Jak jste na tom vy?

- Dostali jste se do bezvýchodné situace?
- Jste sklíčení či jste přestali vidět smysl života?
- Neumíte si určit ve svém životě priority?
- Znáte ve svém okolí člověka, který potřebuje odbornou radu či pomoc?

NEZAMĚŠTANOST
DLUHY • EXEKUCE
RECESE
ROZVODOVOST
KRIMINALITA



ALKOHOLISMUS • SMUTEK
STRES • PSYCHICKÉ PROBLÉMY
DEPRESE
NESPAVOST • TÍSEŇ • SAMOTA
SKLÍČENOST • BEZVÝCHODNOST

Začněte řešit své psychické problémy právě teď!


Využijte **bezplatné** anonymní telefonické poradny

800 152 153

Pomozte tak sobě či někomu druhému.
K dispozici vám je tým odborníků (psychiatri, psychologové).

10. – 17. 10. 2012

16 – 19 hod.

 **Vytvoření sítě služeb péče
o osoby s duševním onemocněním**
na území Karlovarského kraje

Bezplatná anonymní telefonická poradna je zajištěna v rámci individuálního projektu Vytvoření sítě služeb péče o osoby s duševním onemocněním na území Karlovarského kraje. Projekt je financován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR. Realizuje jej Karlovarský kraj a hlavním dodavatelem je Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví. Další informace o projektu naleznete na www.rpkk.cz



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚŠTANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Své dotazy můžete také vznést prostřednictvím anonymní
webové poradny

www.stopstigma.cz

Na dotazy veřejnosti zde odpovídá psychiatr, psycholog a sociální pracovník. Stopstigma vám tak přináší aktuální informace z oblasti duševního zdraví, včetně kontaktů na odborná pracoviště, u kterých můžete vyhledat pomoc.

Hrozí Vám také deprese?

Zakroužkujte podle pravdy ANO nebo NE u každé z otázek.

Blok A

- | | | |
|---|-----|----|
| 1. Jste téměř neustále v posledních 14 dnech neobvykle smutní? | ano | ne |
| 2. Ztratili jste zájem o věci, které jste dříve dělali rádi, a nic vás na nich už netěší? | ano | ne |
| 3. Cítíte se jakoby bez energie a nadměrně unavení? | ano | ne |

Blok B

- | | | |
|---|-----|----|
| 4. Ztratili jste svou obvyklou sebedůvěru nebo se cítíte vůči jiným lidem méněcenní? | ano | ne |
| 5. Trápí vás výčitky z maličkostí nebo máte pocity těžké viny? | ano | ne |
| 6. Přemýšlíte o tom, že byste rádi zemřeli, nebo si dokonce vzali život? | ano | ne |
| 7. Nemůžete se v poslední době dobře soustředit a ztratili jste schopnost rychlého rozhodování? | ano | ne |
| 8. Máte zpomalené pohyby a reakce nebo jste nadměrně a nepřírozeně neklidní? | ano | ne |
| 9. Trpíte nespavostí? | ano | ne |
| 10. Nechutná vám a hubnete? Nebo naopak nadměrně jíte a tloustnete? | ano | ne |

Hodnocení:

Odpověděli jste si u dvou ze tří otázek v bloku A ANO?

A odpověděli jste si ještě alespoň jednou v bloku B ANO?

Pak existuje určité podezření, že byste mohli trpět depresí. Doporučujeme proto návštěvu odborníka, který jako jediný může diagnózu buď potvrdit, nebo vyvrátit.

Seznam odborníků naleznete na stránkách www.stopstigma.cz.