CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DEPRESSIUS

Depressió (trastorn depressiu major)

Estat d'ànim baix o pèrdua d'interés quasi tots els dies durant almenys dues setmanes, amb canvis en el son, l'apetit, l'energia, la concentració i la manera de veure's a un mateix.

SENYALS FREQÜENTS

- Tristesa, buit o pèrdua d'interés
- Cansament i canvis en son i apetit
- Culpa, desesperança o idees de mort

PAUTES PER A TU

1. Activa el teu dia amb xicotetes tasques agradables o útils, encara que no tingues ganes
2. Parla amb algú de confiança i demana ajuda professional
3. Si en algun moment penses a fer-te mal, telefona al 024 o al 112. No has de passar-ho sola.

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Ofereix companyia per a activitats senzilles, sense pressionar
2. Escolta sense minimitzar («anima't») ni donar sermons

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si parla de mort o de fer-se mal: 024 o 112
2. Si deixa de menjar, d'alçar-se o de cuidar-se

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em sent trist, buit o sense esperança
☐ He perdut l'interés per coses que abans gaudia
☐ Em costa dormir o dorm massa
☐ Em sent cansat o sense energia
☐ He perdut o guanyat apetit
☐ Em costa concentrar-me o decidir
☐ Em sent culpable o inútil
☐ Em costa fer les tasques del dia a dia

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/depresion-trastorno-depresivo-mayor
- Article complet: Depressió: clinicavivaldi.com/va/trastorno-depresion
- Guia gratuïta: Depressió: clinicavivaldi.com/va/guia-depresion
- Línia 024 d'atenció a la conducta suïcida (gratuïta, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112