

Η εφηβική κατάθλιψη είναι...

Τα Red Flags της κατάθλιψης

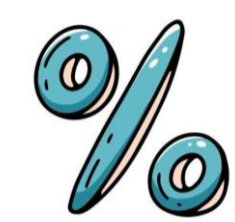
ΘΥΜΟΣ
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
ΜΟΝΑΞΙΑ
ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ
ΦΟΒΟΣ
ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ
ΕΠΙΦΥΛΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

- **5** ή περισσότερα συμπτώματα κάθε μέρα
- για **2** εβδομάδες ή για περισσότερες

Μια ασθένεια χαρακτηρίζεται από μια χημική ανισορροπία που επηρεάζει τις διαθέσεις, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές



Κοινή 5-20% των εφήβων θα αναπτύξουν κατάθλιψη πριν από την ενηλικίωση



Σοβαρή Η κατάθλιψη είναι ο #1 παράγοντας κινδύνου για αυτοκτονία



Θεραπεύσιμη Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία ή συνδυασμό της με φαρμακευτική αγωγή



Πρακτική Καλής Ψυχικής Υγείας



Να τρώτε τρία θρεπτικά γεύματα την ημέρα



Να κάνετε 2,5 ώρες άσκησης την εβδομάδα



Να κοιμάστε 8-10 ώρες τη νύχτα



Να αποφεύγετε τις επιβλαβείς ουσίες



Να κάνετε πράγματα που σας φέρνουν ευτυχία

Θεραπεία



- Η θεραπεία εξαρτάται από το είδος της κατάθλιψης που έχει το άτομο
- Η θεραπεία της κατάθλιψης περιλαμβάνει ένα συνδυασμό ατομικής προσπάθειας, ψυχοθεραπείας και φαρμακευτικής αγωγής



φάρμακα



ψυχοθεραπεία



επικοινωνία