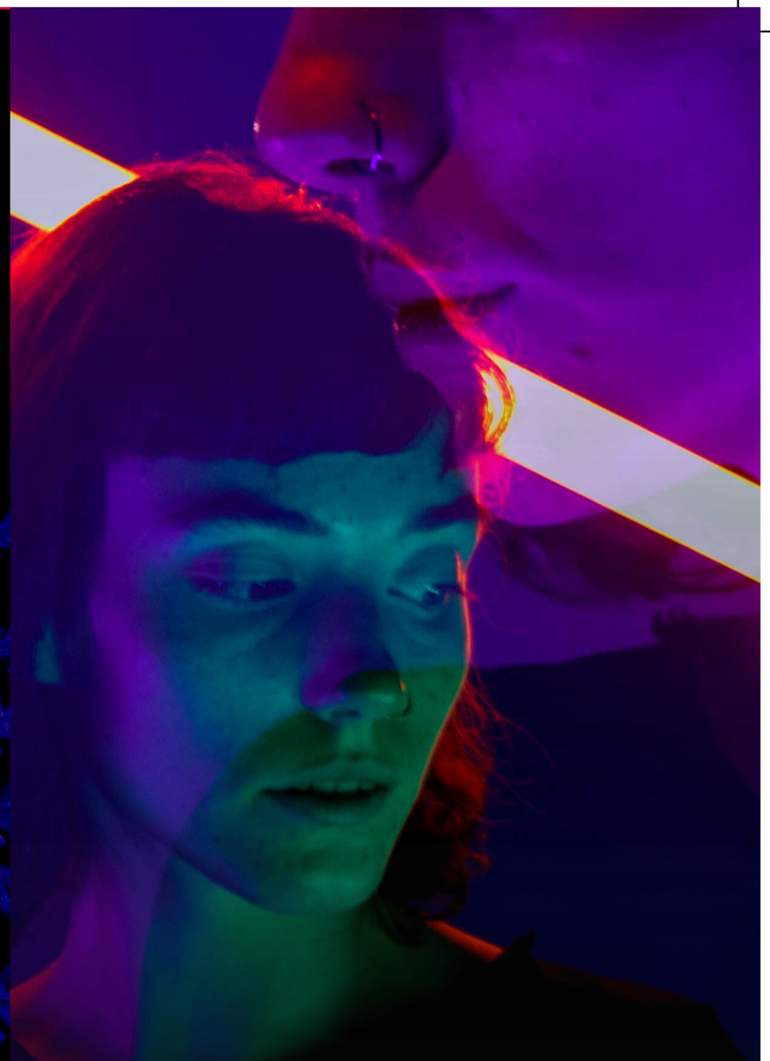
MIVEL JAVÍTHATSZ A HANGULATODON A SEGÍTSÉGKÉRÉS MELLETT?

- Mozogj, lazíts egy kicsit!
- Egyél egészséges ételeket és igyál sok vizet!
- Korlátozd az alkohol- és koffeinfogyasztást!
- Hallgass zenét!
- Ismerd meg a hangulataid kezelésének módjait!

Látogass el az ifightdepression.com/hu weboldalra, ahol tájékoztató anyagokat találhatsz a depresszió okairól, tüneteiről és kezeléséről, ezenkívül lehetőséged van egy önkitöltős hangulatmérő teszt segítségével felmérni a depresszió mértékét, melynek eredményéről és a szükséges lépésekről azonnali visszajelzést is kaphatsz. A honlapon is megtalálod a segítségnyújtó helyek elérhetőségeit, valamint hasznos linkeket és letölthető anyagokat.

MIT TEHETSZ, HA A DEPRESSZIÓ TÜNETEIT VÉLED FELFEDEZNI MAGADON, VAGY ÖNSÉRTŐ GONDOLATAID VANNAK:

- Beszélgess valakivel, akiben megbízol, akinek őszintén el tudod mondani a problémáidat, aki meghallgat (egy barát, egy családtag, egy tanár vagy egy kortárs segítő)!
- Fogadd el a barátaid segítségét, támogatását!
- Keresd fel a háziorvost vagy egy szakembert (pszichológust, pszichiátert), akitől az állapotodnak megfelelő segítséget kaphatsz!
- Hívd fel a szórólapon felsorolt szervezetek valamelyikét!



CSALÁDI GONDOK?

DEPRESSZIÓ?

ÖNSÉRTŐ GONDOLATOK?

HANGULATINGADOZÁS?

TANULÁSI NEHÉZSÉGEK?

VAN SEGÍTSÉG...

HOL TALÁLHATSZ SEGÍTSÉGET?

Számos segítség áll rendelkezésre a depressziótól szenvedő fiatalok számára. Érdemes először a közvetlen környezetedben segítséget kérni, de sokan érzik úgy, hogy nem hallgatják meg őket, vagy félnek, szégyellik elmondani a barátoknak, szülőknek, tanároknak, hogy bántja őket valami. Ilyen esetben is van segítség, de időbe telhet a megfelelő segítségforrás megtalálása. Ezért összegyűjtöttük az elérhető segítségkérési lehetőségeket a következő weboldalakon:

www.eaad.hu/help

SZERETNÉL SEGÍTENI EGY BARÁTODNAK, HOGY ÁTJUSSON EGY NEHÉZ IDŐSZAKON?

- Legelőször igyekezz tájékozódni a barátod helyzetéről és a segítségnyújtási lehetőségekről!
- Próbálj meg beszélgetést kezdeményezni vele, és ajánld fel, hogy a rendelkezésére állsz, ha szeretne a problémáiról beszélni. Mondd el, hogy aggódsz érte, és szeretnél neki segíteni. De ne legyél erőszakos!
- Ha elmondja, mi bántja, csak hallgasd meg, figyelj oda rá!
- Ne ítélkezz és ne ígérj titoktartást!
- Kérdezd meg a barátodat, hogy jobban érezné-e magát, ha a problémáit megbeszélné a szüleivel, valamelyik tanárával, háziorvosával – vagy bárkivel, akiben megbízik.
- Ajánld fel a barátodnak, hogy elkíséred ahhoz a személyhez, akiben a leginkább megbízik
- Mondd el neki, hogy milyen más segítségkérési lehetőségek vannak (telefonos lelkielsősegély szolgálatok, pszichológus, pszichiáter, helyi illetékes segítségnyújtó szervezetek)
- Nézd meg, ajánld neki az iFightDepression weboldalt!
- Ha úgy érzed, hogy a barátod közvetlen veszélyben van, értesíts egy megbízható felnőttet, akkor is, ha esetleg ő nem fogad el segítséget senkitől sem

Bethlen Gábor Alap · call for help (callforhelp.hu) · Emberi Erőforrások Minisztériuma · EAAD Best

KÉRJ SEGÍTSÉGET! NEM VAGY EGYEDÜL!

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

116-111

Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Országos Szövetsége (LESZ)

116-123

Telefonos érzelmi támogatás Kortalanul, időseknek, fiataloknak

+36 1 770 4788