

LA DEPRESSIÓ

NO ÉS:



Tenir un mal dia.



Estar trist/a o enfadat/ada puntualment per un problema o una mala notícia.



Passar una mala època: per no tenir feina, per un problema familiar o de salut...



Estar immers/a en un procés de dol.



Sentir-se sol/a.

LA DEPRESSIÓ

SÍ ÉS:



Portar 6 mesos o més amb tristesa o un estat d'ànim molt baix, aparentment sense motius.



Sentir desmotivació per tot, fins i tot pel que fins ara t'encantava.



No tenir cap mena d'esperança en el futur.



No sentir cap interès social, no voler fer coses amb altres persones.



Patir canvis sobtats de conducta i petites alteracions de salut i/o funcionament de l'organisme, sostingudament en el temps i varis a la vegada: insomni, variacions de pes, afeccions de la pell...

NECESSITES UN/A PSICÒLEG/ÒLOGA?

**Llista de col·legiats/ades
de tot Catalunya:**



**Psicoxarxa solidària
per a rendes baixes:**



**Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya
Secció Psicologia d'Emergències**