

LA DEPRESIÓN

NO ES:



Tener un mal día.



Estar triste o enfadado/a puntualmente por un problema o una mala noticia.



Pasar una mala época: por falta de trabajo, por un problema familiar o de salud...



Estar inmerso/a en un proceso de duelo.



Sentirse solo/a.

LA DEPRESIÓN

SÍ ES:



Llevar 6 meses o más triste o con un estado de ánimo muy bajo, aparentemente sin motivos.



Sentir desmotivación por todo, incluso por lo que hasta ahora te encantaba.



No tener ninguna esperanza en el futuro.



No sentir ningún interés social, no querer hacer cosas con otras personas.



Sufrir cambios repentinos de conducta y pequeñas alteraciones de salud y/o funcionamiento del organismo, sostenidamente en el tiempo y varios a la vez: insomnio, variaciones de peso, afecciones de la piel...

¿NECESITAS UN/A PSICÓLOGO/A?

**Lista de colegiados/as
de toda Cataluña:**



**Psicoxarxa solidaria
para rentas bajas:**



**Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya
Sección Psicología de Emergencias**