

# ZIUA EUROPEANĂ PENTRU COMBATEREA DEPRESIEI 1 OCTOMBRIE 2023

## DEPRESIA ÎN VREMURI INCERTE

### Recomandări pentru prevenirea și combaterea depresiei



Informați-vă din surse oficiale în legătură cu depresia și managementul acesteia!

Dacă prezentați semne și simptome specifice depresiei, solicitați ajutor de specialitate (medic de familie, psihiatru, psiholog)!



Continuați tratamentul atât timp cât medicul recomandă acest lucru!



Evitați / reduceți fumatul, consumul de alcool sau de substanțe toxice!



Faceți mișcare în fiecare zi



Adoptați o dietă sănătoasă: mai puțin zahăr, mai multe fibre, vitamine, minerale, grăsimi nesaturate, acizi grași omega3/6!



Acordați atenție calității somnului



Mențineți un ritm de viață echilibrat, cu respectarea unui program de activitate-odihnă adecvat



Integrați în programul zilnic activități care vă aduc bucurie!



Nu vă izolați, țineți legătura cu prietenii și familia!