

## Semnele și simptomele depresiei la adolescenți:

- Trăiri intense, frecvente și persistente de tristețe, singurătate, izolare și lipsă de speranță;
- Diminuarea stimei de sine;
- Exprimare inadecvată a furiei, reacții agresive;
- Retrageră socială;
- Neliniște, apatie, iritabilitate;
- Dificultăți legate de somn, alimentație;
- Comportamente deviate (fugă de acasă, consum de substanțe (ex: alcool în exces, droguri), debut precoce al vieții sexuale, promiscuitate);
- Tulburări de somatizare (reprezintă manifestările fizice ale unor probleme de natură psihologică).



Anxietate



Sentimente de neputință



Schimbări bruște de dispoziție



Insomnie



Tulburări de apetit



Stări de nervozitate

### Bibliografie:

Cosman D, Cosman H. Melancolia. De la tristețe la sinucidere. Cluj-Napoca, 2018.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



## CAMPANIA PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

„Nu lăsa  
depresia să-ți  
controleze viața!  
Sănătatea ta  
mintală contează!”

Februarie 2024

imp.gov.ro



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

## CE ESTE DEPRESIA?

Depresia reprezintă o stare emoțională adâncă de tristețe și dezechilibru care persistă pe o perioadă mai lungă de timp. Această stare afectează bucuria de a trăi, face dificilă îndeplinirea activităților zilnice și poate influența negativ felul în care te percepi pe tine sau lumea din jurul tău.

Este important să știi că depresia nu este doar o "tristețe obișnuită" sau o parte normală a creșterii. Este o problemă medicală care poate afecta gândurile, sentimentele și comportamentele tale. Sănătatea mintală este la fel de importantă precum cea fizică. Este esențial să acordăm atenție acestui aspect și să căutăm ajutor atunci când simțim că nu putem depăși singuri stările depresive.



**Nu lăsa depresia să îți controleze viața!  
Sănătatea ta mintală contează!**

## Care sunt cauzele și factorii de risc care pot duce la apariția depresiei?

**Bullying-ul.** Hărțuirea de către colegi poate cauza stres și poate afecta stima de sine. Acest lucru poate declanșa, la rândul său, sentimente de neajutorare intensă și deznădejde.



**Experiențe stresante, trecute sau prezente:** situații de violență sau abuz, pierderea unei persoane dragi, despărțirea de iubit/iubită.



**Lipsa suportului social.** Adolescenții se pot simți neînțeleși, neprijiniți de familie sau de cei apropiați sau simt că cei din jur pun presiune și au așteptări mari din partea lor.



**Perioade lungi de timp petrecut în fața ecranelor.** Adolescenții pot petrece mult timp comparându-și aspectul și viața cu cele ale semenilor lor. Acest lucru poate afecta stima de sine.



## Ce poți face când te simți trist și ce să faci ca să previi apariția depresiei?



**VORBEȘTE CU PĂRINȚII ȘI  
PERSOANELE DE ÎNCREDERE  
DESPRE CUM TE SIMȚI**

**NU TE IZOLA! PETRECE TIMP CU  
FAMILIA ȘI PRIETENII TĂI!**



**ÎNCEARCĂ SĂ REDUCI TIMPUL  
ZILNIC PETRECUT PENTRU  
UTILIZAREA REȚELOR SOCIALE!**



**IMPLICĂ-TE ÎN  
ACTIVITĂȚI SPORTIVE!**

