

SÍMPTOMES DE LA DEPRESSIÓ

Interés reduït per fer activitats

Irritabilitat

Problemes amb el somni



Falta d'energia i constant cansanci

Sentiment de soletat i desesperança

**TE SENTS AIXÍ QUASI TOTS ELS DIES?
DEMANA AJUDA!**

**ACUDEIX AL TEU CENTRE DE SALUT I
EXPLICA LA TEUA SITUACIÓ
NO ESTÀS SOL/A**



Ajuntament d'Alzira
Regidoria de Serveis Socials, Igualtat,
Polítiques Inclusives i Habitatge



SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS

SASEM Alzira

COM CUIDAR-TE



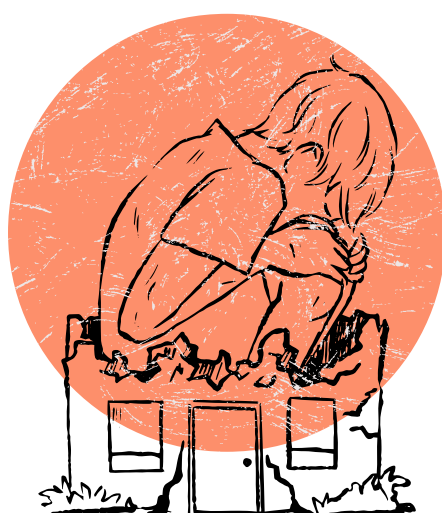
**DEMANA AJUDA
PROFESSIONAL**

**TROBA ACTIVITATS
QUE T'AGRADEN**



**DESCANSA DE 6 A 8
HORES DIÀRIES**

**COMUNICA COM ET
SENTS AMB
PERSONES DE
CONFIANÇA**



**RECOLZA'T EN
FAMILIARS I AMICS**

