



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



PRIMĂRIA
COMUNEI
CÂRCEA

CAMPANIE DE INFORMARE

PREVENIREA DEPRESIEI

Nu ești singur/ă! Cere ajutor!

Depresia este o afecțiune reală, nu o slăbiciune!
Poate afecta pe oricine, indiferent de vârstă, sex sau
situație de viață. Este important să o recunoaștem la timp
și să vorbim deschis despre ea.



Ești important!

Există soluții!

Ești capabil!

Nu ești singur!

Sănătatea
mintală
contează!

Vorbește!
Ascultă!
Sprijină!



CE ESTE DEPRESIA?

Depresia este o tulburare a stării de
spirit care poate afecta gândirea,
emoțiile, comportamentul și energia.
Nu este doar o stare de tristețe,
ci o boală care necesită tratament
și sprijin specializat.

Depresia poate fi
tratată!
Cu ajutorul potrivit,
viața poate redeveni echilibrată!



CARE SUNT SEMNELE ȘI SIMPTOMELE?

- ✓ Stare de tristețe prelungită
și pierderea interesului pentru
activitățile preferate;
- ✓ Oboseală constantă și lipsă
de energie;
- ✓ Tulburări de somn (insomnie
sau somn excesiv);
- ✓ Modificări ale apetitului
(mai mult sau mai puțin);
- ✓ Dificultăți de concentrare
și luarea deciziilor;
- ✓ Sentimente de inutilitate,
vinovăție sau lipsă de speranță.

Semnele nu trebuie
ignoreate!



CUM POTI PREVENI?

- ✓ Menține o rutină zilnică echilibrată.
- ✓ Fă mișcare, chiar și plimbări scurte.
- ✓ Alimentează-te sănătos și hidratează-te.
- ✓ Petrece timp cu cei dragi.
- ✓ Evită consumul de alcool și substanțe
psihoactive.
- ✓ Cere ajutor atunci când simți
că ceva nu este în regulă.



VORBEȘTE DESCHIS
DESPRE CE SIMȚI!



VINO LA CAMPANIE!

Află informații corecte despre depresie,
modalități de prevenire, recunoașterea
semnelor și unde poți cere ajutor.

Sănătatea ta mintală
este importantă!



DATA:
05.10.2026



ORA:
14:00



LOCAȚIA:
CENTRUL CULTURAL
CÂRCEA



INFORMEAZĂ-TE!
CERE AJUTOR!
NU EȘTI SINGUR/Ă!



ÎMPREUNĂ PENTRU O COMUNITATE MAI SĂNĂTOASĂ!

- ✓ Depresia se poate preveni!
- ✓ Tratamentul este eficient!
- ✓ Sprijinul face diferența!

Grijă pentru suflet!
Pentru tine, pentru cei dragi,
pentru comunitate!



SĂ VORBIM DESPRE DEPRESIE! SĂ CONSTRUIM SPRE SPERANȚĂ!



SCI2000 Împreună pentru o viață mai bună în comunitate!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
ȘI PROTECȚIEI CONSUMATORILOR



ADMINISTRAȚIA REGIONALĂ DE ÎNCĂLZIRE
ȘI ENERGIE TERMICĂ



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



AGENCIA NAȚIONALĂ PENTRU
PLAȚI DE TRĂZIRI SĂNĂTE