



Semne și simptome de risc pentru depresie sau suicid

	Depresie	Suicid
Sentimente de tristețe, gol interior, deznădejde, plâns ușor.	✓	✓
Exprimare neadecvată a furiei, iritabilitate, frustrare, chiar și pentru chestiuni mărunte	✓	✓
Pierderea interesului sau a plăcerii pentru majoritatea sau toate activitățile obișnuite, hobby-uri sau sport	✓	✓
Tulburări de somn (nu poți dormi sau dormi prea mult).	✓	✓
Oboseală, lipsă de energie, efort suplimentar chiar și pentru cele mai mici sarcini.	✓	
Lipsa poftei de mâncare, pierdere în greutate sau poftă crescută de mâncare și creștere în greutate	✓	✓
Sentimente de anxietate, agitație sau neliniște	✓	
Lentoare în gândire, vorbire, mișcare	✓	
Sentimente de lipsă de valoare personală sau vinovăție, fixarea pe eșecurile din trecut sau autoînvinovățire	✓	
Dificultăți de concentrare și luare a deciziilor, tulburări de memorie	✓	✓
Dureri inexplicabile, cum ar fi dureri de spate sau dureri de cap	✓	✓
Rezultate școlare slabe, fuga de la ore	✓	✓
Consum de droguri sau alcool	✓	✓
Auto-vătămare și asumarea de riscuri inutile	✓	✓
Evitarea interacțiunilor sociale	✓	✓
Gânduri frecvente despre moarte, sinucidere sau tentative de suicid	✓	✓
Dăruirea lucrurilor personale aparent fără nici un motiv		✓
Mesaje de rămas bun adresate cunoscuților		✓
Mesaje despre moarte, sinucidere chiar și sub formă de glumă		✓

În caz de risc de depresie, apelează la: familie, prieteni de încredere, profesori apropiați, consilier școlar, medici!

În caz de risc de suicid, apelează linia telefonică a Alianței Române de Prevenție a Suicidului 0800 801200

Sursa: <https://www.erikasighthouse.org/wp-content/uploads/2020/05/Warning-Signs-Symptoms.pdf>