ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ

***Αυτοτελές Τμήμα Δημάρχου* ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ *15/1/2*021**

**ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ**

Το ΚΕΠ Υγείας, στο πλαίσιο των δράσεών του για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας, υλοποιεί πρόγραμμα προληπτικού ελέγχου και εκτίμησης των επιπέδων κατάθλιψης με την κλίμακα W. K. Zung, ένα εργαλείο για την εκτίμηση της βαρύτητας της κατάθλιψης με τη μορφή ερωτηματολογίου μέσα από το λογισμικό του ΚΕΠ Υγείας.

Παράλληλα οι πολίτες έχουν υποστήριξη με υπηρεσίες ατομικής συμβουλευτικής, υποστήριξη μέσα από ομάδες εμψύχωσης, βιωματικά εργαστήρια και τεχνικές αναπνοής για τη διαχείριση των συναισθημάτων τους.

Η κατάθλιψη θεωρείται μια σοβαρή ασθένεια και σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε **αυτοκτονία**. Αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου των νέων μετά τα τροχαία ατυχήματα και είναι η πιο σημαντική αιτία αναπηρίας στον κόσμο.

Η κατάθλιψη συχνά ξεκινά με την απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης. Το άτομο μπορεί να βιώνει έντονη και ανεξήγητη κούραση και αισθήματα αναξιότητας και ενοχής. Η θλίψη και η μελαγχολία αρχίζουν να επικρατούν καθημερινά και υπάρχει απόσυρση από τις κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις. Το άτομο νιώθει αβοήθητο, η αίσθηση ότι βρίσκεται σε αδιέξοδο εντείνεται και βιώνει απελπισία.

Όποιος και αν είναι ο λόγος που **εσύ παρουσιάζεις** κάποια από τα παραπάνω συναισθήματα , μπορείς να λάβεις βοήθεια!

Κάθε Τετάρτη στο ΚΕΠ Υγείας, Ηρακλείου 20, Πλατεία Μακρυγιάννη.

Τηλέφωνο για ραντεβού, 2105690436.