



Temaaften om depression

**Kognitiv Psykologklinik afholder en temaaften om depression:
Torsdag den 6. marts fra kl. 19 til 21.**

Undersøgelser peger på, at over 200.000 danskere lider af depression, og at hver femte dansker på et tidspunkt i deres liv vil opleve en depressiv periode. Depression er en smertefuld psykisk lidelse, som medfører forringet livskvalitet. Depressionsramte oplever tab af glæde, energi og evne til at overskue dagligdagen; manglende overskud til at engagere sig i familie, venner og arbejde; selvbebrejdelser og skyldfølelse og for manges vedkommende selvmordstanker; samt fysiske symptomer som f.eks. indre uro, søvnproblemer og appetitforstyrrelser.

Det er ofte meget vanskeligt at være pårørende eller kollega til en depressionsramt, fordi det kan være svært at forstå den pågældendes adfærd, tanker og følelser. Mange oplever også, at det kan være svært at hjælpe den depressionsramte, hvilket ofte medfører følelser som frustration, afmagt og fortvivelse hos omgivelserne.

Derudover har depressioner store samfundsøkonomiske omkostninger, som hvert år beløber sig til omkring 4 mia. kroner – hvoraf 70 % udgør tabt arbejdsindkomst og samfundsproduktion.

Depression er således en alvorlig psykisk lidelse med store konsekvenser for de mange tusinde depressionsramte, deres omgivelser og samfundet som helhed. Kognitiv Psykologklinik vil derfor gerne bidrage til at øge almindelige menneskers kendskab til depression og mulighederne for behandling, således at depressionsramte hurtigst muligt kan få den hjælp, de har brug for. På temaaftenen vil vi derfor bl.a. fortælle om depression, årsager til lidelsen, behandlingsmuligheder og gode råd til pårørende.

Arrangementet koster 75 kr. og der vil blive serveret te, kaffe og lidt sødt.

Tilmelding til den 6. marts er nødvendig **inden mandag den 3. marts** og kan ske på tlf.nr.: 2075 1617 eller pr. e-mail RST@kognitivpsykologklinik.dk.

Med venlig hilsen

Kognitiv Psykologklinik