

## Reconnaître les signes précurseurs de la dépression

Il existe des signaux qui peuvent vous indiquer qu'une personne souffre de dépression. Chacun peut présenter des symptômes différents et tous les symptômes ne sont pas nécessairement présents chez chaque individu.

- › Fatigue ou baisse d'énergie
- › Sentiment de culpabilité, d'inutilité ou d'impuissance
- › Isolement social volontaire
- › Pensées suicidaires ou tentative de suicide
- › Perte d'intérêt pour des activités ou des loisirs qui étaient auparavant appréciés
- › Difficultés de concentration ou de prise de décision

### Trouver de l'aide

Si vous pensez qu'une de vos connaissances souffre de dépression, n'essayez pas d'établir vous-même le diagnostic. Vous et les personnes que vous aimez avez des besoins spécifiques.

Appelez ComPsych pour obtenir de l'aide et faire face aux problèmes de dépression.



Online: [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com)

Web ID: AECOM



App: GuidanceNow<sup>SM</sup>

Log on today to search the directory for a local provider or phone number. You can also review articles and other helpful tools where available.

**24/7 Support, Resources & Information**

Contact us anytime for confidential assistance.