

Mo «nauscha luna»? – u è quai forsa ina depressiun?

Fa in test persunal e respunda a las suandantas dumondas:
Fa ina crusch tar «gea», sch'ina da las suandantas frastas constat dapi
passa duas emnas per Tai.
Tut las dumondas che vegnan respundidas cun «gea»
dumbran 1 punct, la dumonda 14 dumbra percenter 5 puncts.

	Gea	Na
1. Ti es savens deprimida u deprimi ubain senza curaschi, e quai senza motiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ti na pos betg ta concentrar bain e ta sentas surdumandada u surdumandà savens gia tar pitschnas decisiums.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ti n'has pli nagina energia e sentas savens ina stancladad che paisa sco plum sin Tai e/u ina inquietezza interna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Schizunt chaussas che ti has uschiglio fatg cun plaschair, na t'interessan ussa betg pli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ti has pers la confidenza en tias atgnas abilitads.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ti ta turmentas cun sentiments da culpa e cun autocritica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ti ta rumpas il chau davart l'avegnir e vesas tut mo nair.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. La damaun èsi il mender.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ti pateschas da disturbis permanents dal sien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ti ta retiras da contacts cun autras personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ti has sintoms corporals, per ils quals n'èn vegnids chattads nagins motifs organics.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ti n'has nagin appetit u mo pauc appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ti n'has pli nagin plaschair vi da la sexualitad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ti es desperada u desperà e na vulessas betg pli viver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sche ti has 5 u dapli puncts, pudess quai esser in segn per ina depressiun.
Agid e sustegn chattas ti tar las instituziuns grischunas che figureschan sin quest feagl gulant.

Medias, medis, terapeutas e terapeuts

Contactescha tia media u tes medi da chasa ubain ina persona specialisada. www.buendneraerzteverein.ch (Mitglieder)

u guarda en il cudesch da telefon

Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Tel. 081 252 90 23

Grischun www.kjp-gr.ch, info@kjp-gr.ch

Associazion Grischuna da Psicoterapia AGP

www.bvp.ch (Mitglieder)

Servetschs psychiatrics dal Grischun Tel. 058 225 25 25

(a partir da 18 onns) www.pdgr.ch, info@pdgr.ch

En situaziuns da crisa

Cussegliaziun per sms u per telefon per Tel. 147 (24h)

uffants e per juvenils www.147.ch

Tel. 143 – Il maun offert da la Svizra orientala Tel. 143 (24h)

www.ostschweiz.143.ch

Clom d'agid sanitar Tel. 144

Cussegliaziun per uffants e per juvenils

Servetschs socials regiunals Tel. 081 257 26 54

www.soa.gr.ch (servetschs/cussegliaziun sociala)

Servetsch psicologic da scola Tel. 081 257 27 42

www.av.sch.ch (servetschs), info@av.sch.ch

Pro juventute dal GR www.projuventute-gr.ch Tel. 081 252 17 18

graubuenden@projuventute-gr.ch

Infoklick.ch – promoziun dals uffants e dals juvenils

en Svizra cun Tschau.ch www.tschau.ch

Post specialisads per la lavur da giuventetgna

Post specialisà jugend.gr – federaziun tetgala Tel. 081 353 33 34

da la lavur da giuventetgna dal Grischun

www.jugend.gr, info@jugend.gr

PBG – Post per la lavur da giuventetgna Tel. 081 254 36 05

ecclesiastica en il Grischun

www.gr.kath.ch/akj, akj@gr.kath.ch

Post specialisà per la lavur da giuventetgna Tel. 081 250 02 56

da la baselgia ev.-ref. dal GR

www.gr-ref.ch, susanne.gross@gr-ref.ch

Crusch blaua dal Grischun, prevenziun e Tel. 081 286 36 51

promoziun da la sanadad

www.jugendgr.blaueskreuz.ch, jugendgr@blaueskreuz.ch

Agid a sasez/Agid per confamigliars

Team Selbsthilfe Grischun Tel. 081 353 65 15

www.teamselfbsthilfe.ch, kontakt@teamselfbsthilfe.ch

VASK Grischun Tel. 081 353 71 01

www.vaskgr.ch, vask.graubuenden@bluemail.ch

Ulteriuras puschidas da sustegn

Apotecas grischunas www.apothekerverein.ch

Assistenza spirituala Contactescha directamain

l'uffizi parochial da tes cumin-baselgia.

Ein Projekt des Kantons Graubünden
In project dal Chantun Grischun
Un progetto del Cantone dei Grigioni



www.bbzd.ch



betg concentrà?
inquiet?
sensibel?
trist?
senza veglia?

TGE ÈSI?



Ina depressiun po tutgar mintgina e mintgin

Betg mintga persuna è pertutgada, ina depressiun po da princip dentant tutgar mintgina e mintgin, independentamain da la vegliadetgna u da la schlattaina. Mo perquai che ti n'es betg pertutgada u pertutgà, na vul quai betg dir, che quai na concernia betg tai. I pudess gea er esser ina da tias amias u in da tes amis che dovra tes sustegn!

La depressiun è dapli che mo tristezza. La depressiun è ina malsogna. Il problem è quel, ch'ella na vegn savens betg diagnosticada e che bleras personas pertutgadas na san gnanc ch'ellas èn malsaunas.

Auters patratgs, atgna voluntad u in «betg laschar pender las alas» na bastan deplorablamain betg per chattar la via or d'ina depressiun!

Prenda serius la malsogna e tschertga agid uschè baud sco pussaivel.



Ina depressiun ha bleras fatschas

Ta sentas ti mal dapi passa duas emnas, na pos ti pli ta legrar d'insatge e n'has ti nagin gust pli da far insatge? Es ti trista u trist, senza energia u fitg sensibla u sensibel? Las emprovas da tias amias e da tes amis da far vegnir tai sin auters patratgs na portan nagut e ti n'has forse schizunt nagin plaschair pli da viver?

Quai èn mo in pèr indizis per ina depressiun. Savens pon eveniments speziels sco p.ex. la perdita d'ina persuna amada u difficultads en scola chaschunar ina depressiun. Mintgatant po la malsogna dentant er sa manifestar senza motiv.

Ina depressiun na sa mussa betg tuttina tar mintgina e tar mintgin. En cas da dubi tschertga agid e discorra sur da quai.



Ina depressiun po vegnir tractada

Ti na pos betg simplamain spetgar fin che la depressiun svanescha da sasezza. Ins la sto tractar uschè baud sco pussaivel. Cun ina psicoterapia po ina depressiun vegnir tractada bain. Mintgatant dovri dentant anc in sustegn supplementar tras medicaments speziels.

Betg hajas tema, da medicaments cunter depressiuns na daventas ti betg dependenta u dependent, ed els vegnan adattads a tia situaziun. Ina persuna spezialisada po t'explitgar quai.

T'infurmescha sin la vart davos da questa broschura, nua che ti pos tschertgar agid.