

„Wdrażanie i wykorzystanie wideokonsultacji w diagnostyce i leczeniu depresji model telemedyczny w dziedzinie psychiatrii”



*Projekt jest dofinansowany ze środków
Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 i budżetu państwa.*



Ministerstwo
Zdrowia

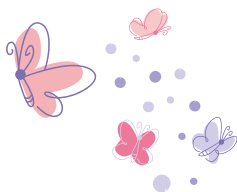


„Bezsenność to koszmar na jawie”

Uważasz swój sen za niewystarczający lub o złej jakości.

Doświadczasz:

- **trudności z zasypianiem,**
- **utrzymaniem snu,**
- **przedwczesnego wybudzania.**



Masz z tego powodu utrudnione funkcjonowanie w ciągu dnia, które objawia się:

- **uczuciem przewlekłego zmęczenia**
- **brakiem energii**
- **pogorszeniem koncentracji uwagi**
- **zmiennym nastrojem i drażliwością.**

Są to sygnały, które powinny Ciebie skłonić do porady lekarskiej. Sytuacja ta wymaga: diagnostyki, zadbanie o higienę własnego snu a czasami wskazane jest włączenie leczenia farmakologicznego.

Bezsenność, która może być jednym z objawów depresji diagnozują i leczą lekarze psychiatry.

Nie bagatelizuj objawów, zadbaj o swój zdrowy sen.