

# Depression

Tirsdag den 3. november 2020



RUDKØBING

*Depression er en psykisk sygdom. Den viser sig ved, at man er vedvarende nedtrykt, har nedsat lyst og interesse, nedsat energi og er mere træt end normalt. Det anslås at 3-5 % af den danske befolkning har depression.*

Sygeplejerske **Ulla Bak**, Lokalpsykiatri Svendborg, vil fortælle om kognitiv adfærdsterapi, som er en del af behandlingstilbuddet til mennesker med depression. Derudover vil Ulla Bak komme ind på, hvordan man bliver bevidst om udløsende faktorer til kropslige reaktioner og egne adfærdsmønstre, der kan være med til, selv gennem små ændringer i adfærden, at lindre tilstanden.

EN AF OS-ambassadør **Bendix Pedersen** har selv haft depression og vil komme med sin personlige beretning om, hvordan han kom ud af sin depression.

<b>Sted</b>	Langeland Kommune (Rådhusalen), Fredensvej 1, 5900 Rudkøbing
<b>Tid</b>	19.00 - 21.00
	Alle er velkomne, arrangementet er gratis
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>
<b>Arrangør</b>	PsykiInfo Svendborg

