

## بیماری افسردگی را بیشتر بشناسیم

### برای درمان عصبانیت خود میتوانید:

۱. به روانپزشک یا پزشک عمومی مراجعه کنید.
۲. با شماره تلفن مشاوره سازمان بهزیستی ۱۴۸۰ تماس حاصل کنید.

## با عصبانیت چگونه رفتار کنیم

### اگر شما:

- اگر زود عصبانی میشوید
- اگر زود از کوره در میروید
- اگر هنگام عصبانی شدن چیزی را می شکنید و یا وسیله دم‌دستان را پرت میکنید
- اگر هنگام عصبانی شدن خودتان را میزنید
- اگر وقتی عصبانی میشوید به فکر خودکشی میفتید

### بدانید که شما:

- دچار بیماری افسردگی هستید
- خود را به خاطر افسردگی سرزنش نکنید
- بیماری افسردگی قابل درمان است
- در پی درمان خود باشید
- عصبانیت و پرخاشگری خود را با مصرف داروی مناسب و نیز مشاوره میتوانید کنترل کنید