



**Depression – og hvad du selv kan gøre**  
af Jes Gerlach med bidrag af  
Antonia Sumbundu og Majken Blom Søefeldt  
Psykiatريفondens Forlag, 2010. 168 sider.

At være deprimeret er noget af det mest ubehagelige, man kan tænke sig. Mennesker, der har været igennem en svær depression, siger ofte, at det er det værste, de har oplevet, og at de vil gøre alt for at undgå en ny depression.

Depression er en hyppig og alvorlig sygdom, der mere end noget andet nedsætter livskvaliteten og belaster den enkelte, familien, arbejdspladsen og samfundet. Men depression kan behandles - og der er meget, man selv kan gøre.

Bogen er skrevet til mennesker, der er ramt af depression, pårørende, arbejdsgivere og andre med interesse for menneskets psyke og for hjernens funktioner.

Best.nr. 961572

Bestilling af "**Depression – og hvad du selv kan gøre**" af Jes Gerlach

Antal .....

Best.nr. 961572

Navn:.....

Adresse:.....

Sendes til: PsykInfo Forlaget, Skovagervej 2, 8240 Risskov.

Tlf.: 7789 3230, Fax: 7789 3169

e-mail: [psykinfo@rm.dk](mailto:psykinfo@rm.dk)

web-adresse: [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk)