

¡Adiós depresión!

Para combatir y vencer la depresión
Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

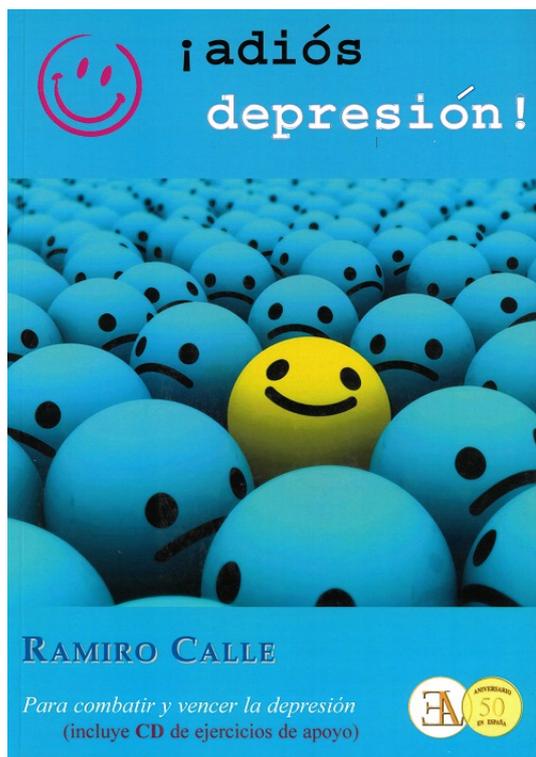
ISBN: 9788499501550

Páginas: 96

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica + CD

PVP.: 24,00 €



SINOPSIS

¿Quién no tiene un día difícil? ¿Quién no experimenta abatimiento o incluso signos de depresión en alguna ocasión? Pero bien diferente es cuando se van dando una serie de signos que evidencian a todas luces que uno puede estar deslizándose hacia el precipicio de la depresión, síntomas como tedio habitual, desgana, apatía, falta de energía, desmotivación, ansiedad mezclada con profunda tristeza, ganas de llorar, melancolía, falta de interés vital o incluso ideas de muerte o de extinción. Cuando se presentan algunos de los signos o síntomas indicados, pueden anunciar la llegada de una depresión y hay que poner lo antes posible los medios preventivos para evitarla o atenuarla.