



Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

**« DÉPRESSION :
MIEUX LA COMPRENDRE POUR S'EN SORTIR »**

Plus de 20% de la population générale connaissent au moins un épisode dépressif au cours de leur vie. La dépression peut se manifester par une humeur triste constante, une perte d'intérêt pour toute activité et une baisse d'énergie. Elle impacte aussi souvent l'estime de soi et la confiance en soi, la concentration, le sommeil, l'appétit, etc. Elle peut être légère et de courte durée mais aussi sévère et chronique. La dépression a des conséquences importantes sur tous les aspects de la vie sociale, familiale, affective ou professionnelle. Mais la dépression se traite et il est possible de retrouver une bonne qualité de vie. Venez partager et échanger avec deux spécialistes du Pôle de Psychiatrie et Psychothérapie du Centre hospitalier du Valais romand...

Martina ALVES

Infirmière spécialiste clinique

&

Georges KLEIN

Médecin chef coordinateur de pôle et chef de service

Mardi 22 août 2023 à 18h00

à

L'Avep – Route du Martoret 31a – 1870 MONTHEY

Infos et inscription

024 471 40 18 – animation@avep-vs.ch –

en ligne www-avep-vs.ch/agenda

Bienvenue à tous !