

노인우울의 증상을 확인해보세요.



우울증 예방 및 관리를 위한 생활요법



일상생활



적절한 운동



규칙적인 수면

신체건강



충분한 휴식



규칙적인 식사

마음건강



스트레스 해소



많이 웃기

관련기관 안내



<출처:부천시정신정강복지센터.부천시자살예방센터 판플렛>