

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУДЬ

«Депрессия: давай поговорим»

Депрессия — это заболевание, которое характеризуется состоянием уныния и апатии к видам деятельности, которые обычно приносят удовольствие, а также неспособностью заниматься повседневными делами, в течение, по меньшей мере, двух недель.

Факты о депрессии:

- Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек;
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины;
- Лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, имеют повышенный риск развития депрессии;
- Установлено, что своевременная профилактика снижает риск формирования депрессивных расстройств.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что депрессию можно предотвратить.

Профилактика важна потому, что депрессия может послужить почвой для развития других заболеваний и зависимостей (от психоактивных веществ, интернета, азартных игр, шопинга).

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии



1

Соблюдайте режим дня



5

Откажитесь от психоактивных веществ (ПАВ). При необходимости используйте средства профилактики.



2

Высыпайтесь

Взрослому человеку необходимо 7–8 часов сна в сутки. Детям — 9–12 часов.



6

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

- постоянное плохое настроение, тревожное состояние;
- безразличие к окружающему миру;
- изменение аппетита и резкое уменьшение/увеличение в
- снижение работоспособности;
- отсутствие удовольствия от жизни;
- бессонница;
- мысли о нежелании жить и др.

**Помните, что депрессия — это б
а не слабость характера**

**Обращение за консультацией к психотера
психологу позволит профессионально реш
проблемы**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, СТ ДЕПРЕССИВНЫМ СОСТОЯНИЕМ:

- 1** Поговорите с человеком о его депрессивном состоянии.
- 2** Будьте хорошим слушателем, проявляйте сочувствие в р
- 3** Не советуйте человеку «приободриться».
- 4** Не спорьте с близким человеком по поводу его состояния
- 5** Помогите собеседнику посмотреть на вещи с другой стор
Будьте оптимистичны

