ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУД

«Депрессия: давай поговорим»

Депрессия — это заболевание, которое характеризуется состоянием уныни
к видам деятельности, которые обычно приносят удовольствие, а также несп
повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух неде

Факты о депрессии:

- Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает б
человек;
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины;
- Лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, имею
развития депрессии;
- Установлено, что своевременная профилактика снижает риск формиров
расстройств.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что депрессию

Профилактика важна потому, что депрессия может послужить почвой для р
зависимостей (от психоактивных веществ, интернета, азартных игр, шоп

Что может сделать каждый, чтобы не допустить разв



1 **Соблюдайте режим дня**



5

Откажите
алкоголя
(ПАВ). Пр
средства

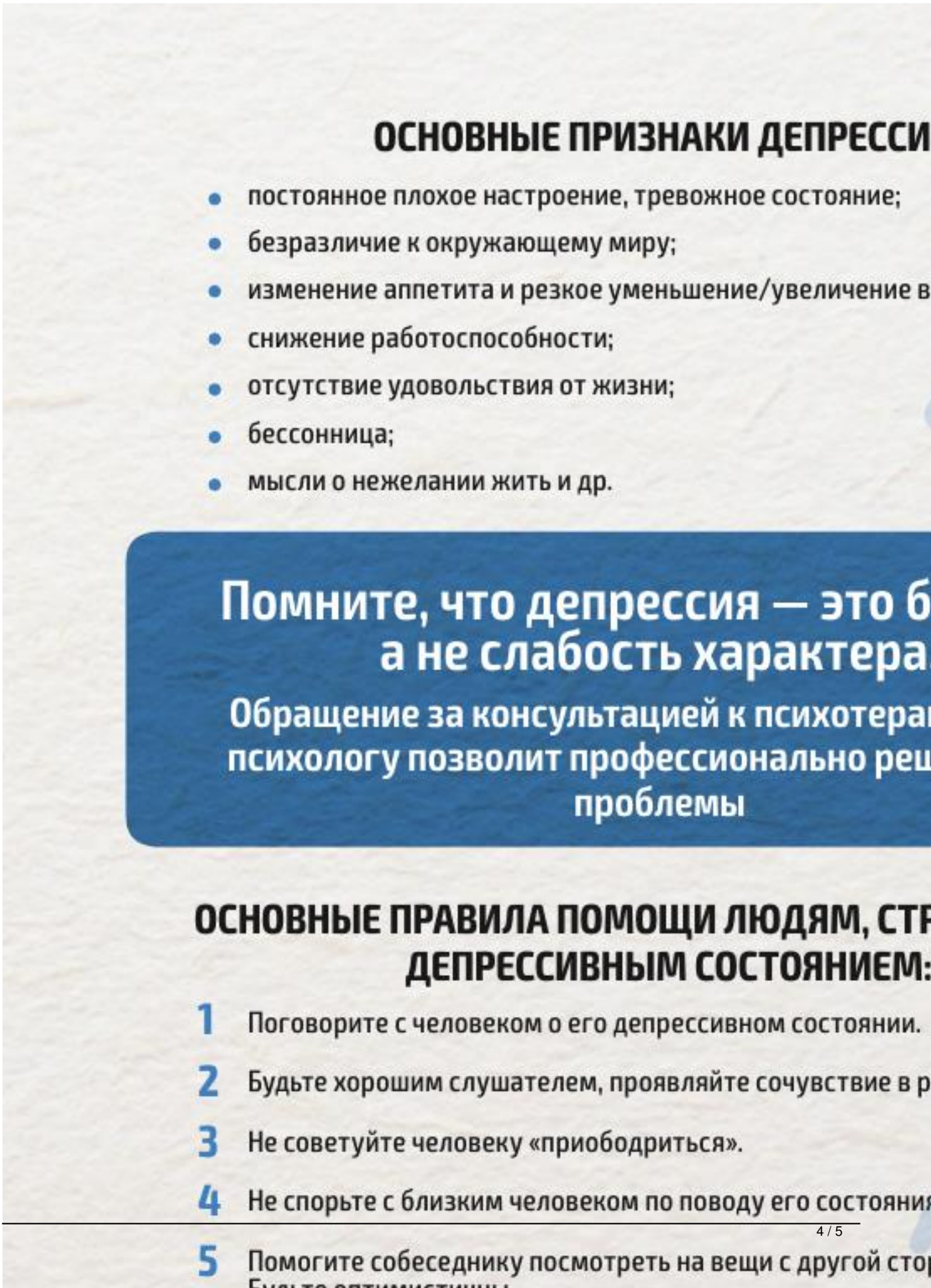


2 **Высыпайтесь**

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



6


ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИ
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, СТР
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 сто