

# ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

## «Депрессия: давай поговорим»

Депрессия — это заболевание, которое характеризуется состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовольствие, а также неспособностью делать повседневные дела, 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 высокий 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 различных зависимостей (от психоактивных веществ, интернета, азартных игр, шопинга, секса и др.)

## Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

**Соблюдайте режим дня**



5

**Ведите здоровый образ жизни**

Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



2

**Высыпайтесь**

Взрослому человеку необходимо 7–8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9–13 часов.



6

**Проводите больше времени с близкими людьми**



3

**Питайтесь правильно**

Это залог здоровья.



7

**Не забывайте о хобби**

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширяйте круг общения.



4

**Больше двигайтесь**

Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.



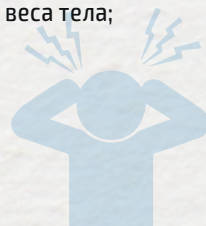
8

**Избегайте стрессовых ситуаций**

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ:

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



**Помните, что депрессия — это болезнь,  
а не слабость характера.**

**Обращение за консультацией к психотерапевту или  
психологу позволит профессионально решить ваши  
проблемы**

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ДЕПРЕССИВНЫМ СОСТОЯНИЕМ:

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



### Куда обратиться за помощью:

По вопросам профилактики депрессии и выявлению факторов риска обращайтесь в Центр здоровья. Адреса Центров здоровья в вашем городе ищите на сайте:

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

Горячая линия по вопросам зависимости от психоактивных веществ:

**8 (800) 100-00-91**

Горячая линия по вопросам психологической и психиатрической помощи:

**8 (495) 637-70-70**

