

ПомощьРядом.рф

ДЕПРЕССИЯ

ИЛИ

ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ?



#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

НЕ ВСЕГДА

**ГРУСТЬ, ПЕЧАЛЬ или
ПОДАВЛЕННОСТЬ –**

ЭТО ДЕПРЕССИЯ

**ПОНАБЛЮДАЙ ЗА СОБОЙ, чтобы понять,
что с тобой происходит и как себе помочь**



ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Бывает у всех,
это нормально

Исчезает более-менее
быстро

Удается
переключиться
на то, что радует

Не влияет негативно
на жизнь в целом



ДЕПРЕССИЯ

Это болезнь






Без лечения может
длиться месяцы и годы

Обычные способы
улучшения настроения
не помогают

Негативно влияет
на все сферы жизни:
здоровье, учебу, отношения
и интересы

ПРИ ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ ПОМОГАЮТ



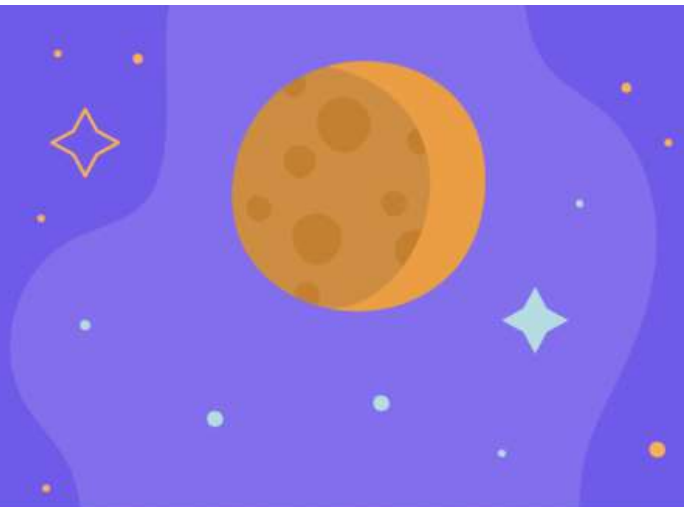
-  Поддержка родных и друзей
-  Правильное питание, полноценный сон
-  Физическая нагрузка, спорт
-  Хобби, интересные занятия
-  Смена обстановки, путешествия
-  Консультация психолога

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ



- 1 Подавленное состояние длится почти весь день более двух недель подряд
- 2 Усталость, утомляемость: любые движения или речь даются с трудом
- 3 Трудно сконцентрировать внимание, формулировать мысли
- 4 Чувство вины и собственной никчемности

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ



- 5 Апатия, равнодушие к тому, что радовало раньше
- 6 Нарушения аппетита: отсутствие аппетита, либо переедание
- 7 Проблемы со сном: бессонница или сонливость
- 8 Снижение качества гигиены, ухода за собой

ПомощьРядом.рф

ПРИСУТСТВУЮТ МИНИМУМ ПЯТЬ СИМПТОМОВ СРАЗУ?

Возможно, это депрессия

Точный диагноз поставит
только врач-психотерапевт
или психиатр

Он назначит при
необходимости
лечение



КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ПОДОЗРЕВАЕШЬ У СЕБЯ ДЕПРЕССИЮ?

◆
Поговори с родителями или взрослыми,
которым доверяешь

◆
Попроси их сходить вместе на прием к врачу

- ◆ Сперва можно обратиться к неврологу в районной поликлинике
- ◆ С 15 лет подростки имеют право самостоятельно записаться к врачу

ПомощьРядом.рф



БЕРЕГИ СЕБЯ БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

ТЫ НЕ ОДИН –

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ