

Куда

обратиться?

Обращайтесь в клинику «Семейный доктор» по адресу: г.Минск, ул. Я. Купалы д. 51, индекс 211729.

Тел. МТС: +375(33)2192672

Тел. Life: +385(25)5142316

Тел.: 5-05-25

Email: company@familydoctor.by

График работы: с 09:00-21:00, ежедневно.

Депрессия

Как распознать и помочь?



Мы должны говорить, чтобы нам смогли помочь.

1. Чем не является депрессия:

- Выдуманным заболеванием
- Попыткой надавить на жалость
- Следствием нежелания человека жить нормально

2. Чем на самом деле является депрессия:

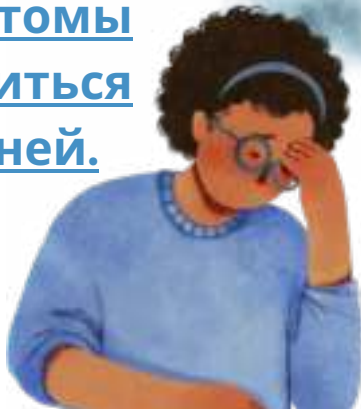
- Расстройством, нуждающимся в лечении
- Фактором повышения суицидального риска
- Источником неадаптивных реакций на утраты и неудачи



Симптомы депрессии

1. Подавленное настроение (уныние, печаль, вялость);
2. Потеря удовольствия;
3. Усталость;
4. Потеря уверенности в себе или самоуважения;
5. Чрезмерная самокритика или необоснованное чувство вины;
6. Чувство нерешительности или ослабление способности концентрации внимания;
7. Нарушение сна;
8. Изменение аппетита и веса.

Все симптомы должны длиться не менее 14 дней.



Можно ли самостоятельно избавиться от депрессии?

Депрессия не пройдет самостоятельно, а чем дольше человек не будет получать профессиональную и квалифицированную помощь, тем более выраженными и глубокими будут депрессивные проявления.



Что помогает?



Обращение к компетентному специалисту.



При депрессии необходимо больше отдыхать, совмещая пассивный отдых с активным.



Сменить окружение. Старайтесь общаться с активными, жизнерадостными и счастливыми людьми.



Высыпаться. Недостаток сна и отдыха усугубляет депрессию. Необходимо обеспечить себе не менее 8 часов сна в сутки.



Увеличить физическую активность. Умеренные нагрузки улучшают настроение. Начать можно с обычной зарядки и небольших пробежек, еще лучше пойти в спортивный клуб, заняться танцами или йогой в группе.