

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

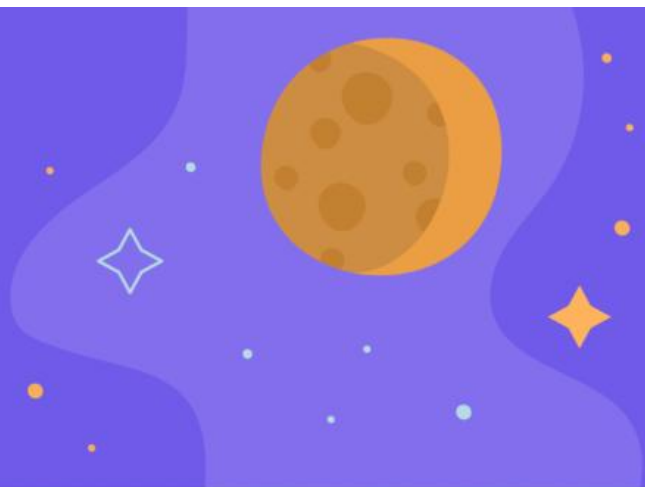
Негативно влияет  
на все сферы жизни:  
здоровье, учебу, отношения  
и интересы

# ПРИ ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ ПОМОГАЮТ



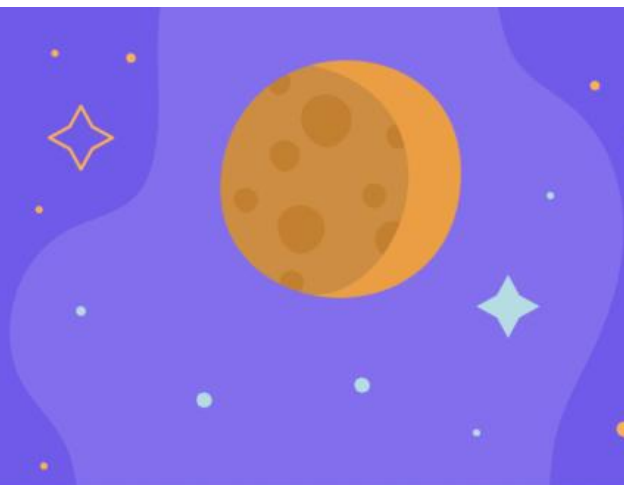
-  Поддержка родных и друзей
-  Правильное питание, полноценный сон
-  Физическая нагрузка, спорт
-  Хобби, интересные занятия
-  Смена обстановки, путешествия
-  Консультация психолога

# 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