# Что необходимо знать о депрессии

***Если, по вашему мнению, вы или кто-то из ваших близких страдает депрессией, внимательно прочитайте этот материал.***

## Что такое депрессия?

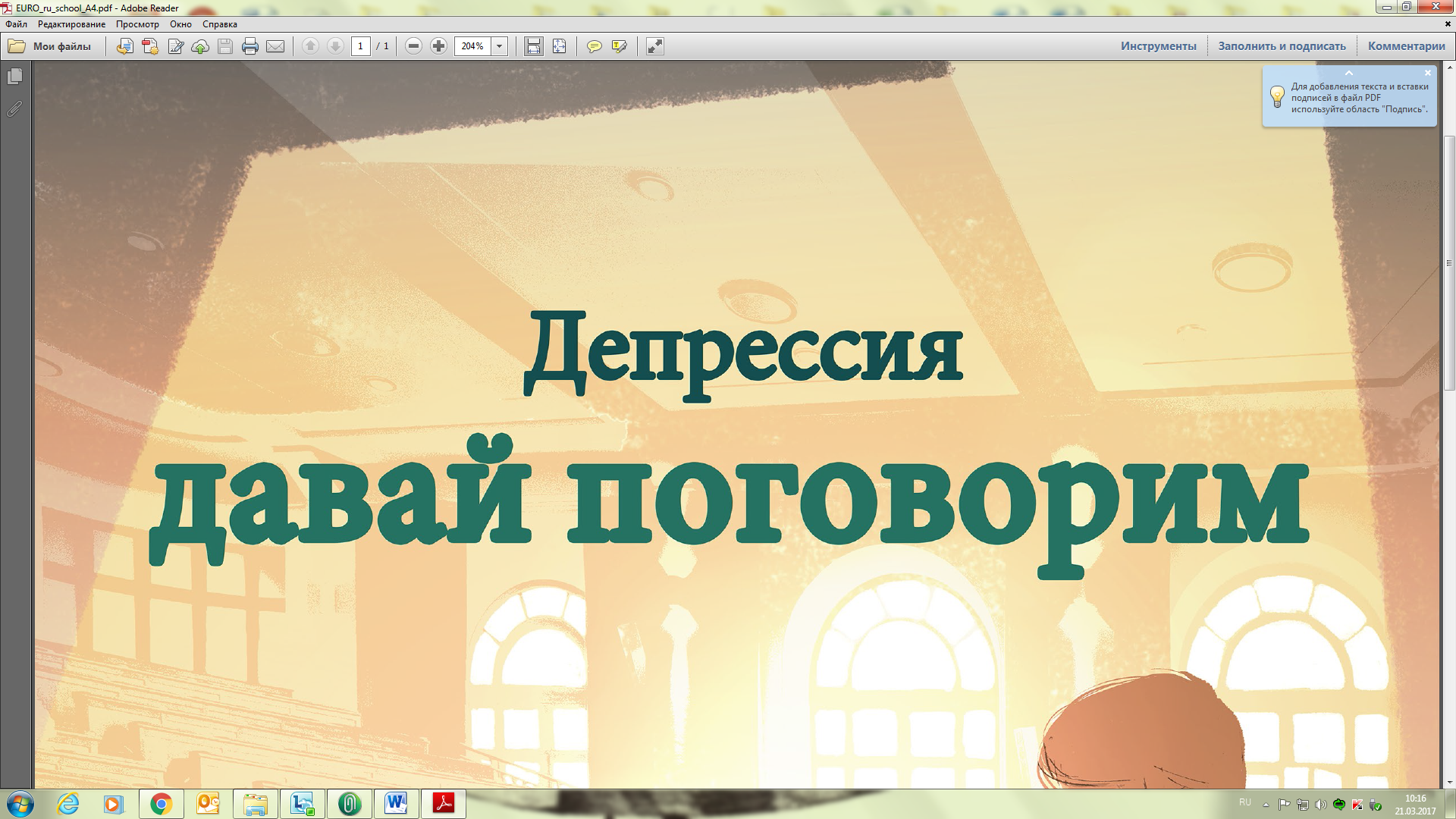
* Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
* Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
* Депрессия может случиться у каждого человека.
* Депрессия – это не проявление слабости.
* Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.

## Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия

* Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.
* Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
* Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь.
* Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.
* Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
* Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
* Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
* Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.
* Избегайте употребления алкоголя и психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
* Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

### Помните: депрессия поддается лечению. Если вам кажется, что у вас депрессия, обратитесь за помощью.

Телефон доверия: (343) 385-73-83 (круглосуточно)



**Что делать, если у кого-то из ваших близких депрессия?**

*Жить с кем-то, кто страдает депрессией, может быть трудно. Ниже дано несколько советов о том, как можно помочь близкому человеку, страдающему депрессией, при этом не забывая позаботиться о себе.*

## Что необходимо знать

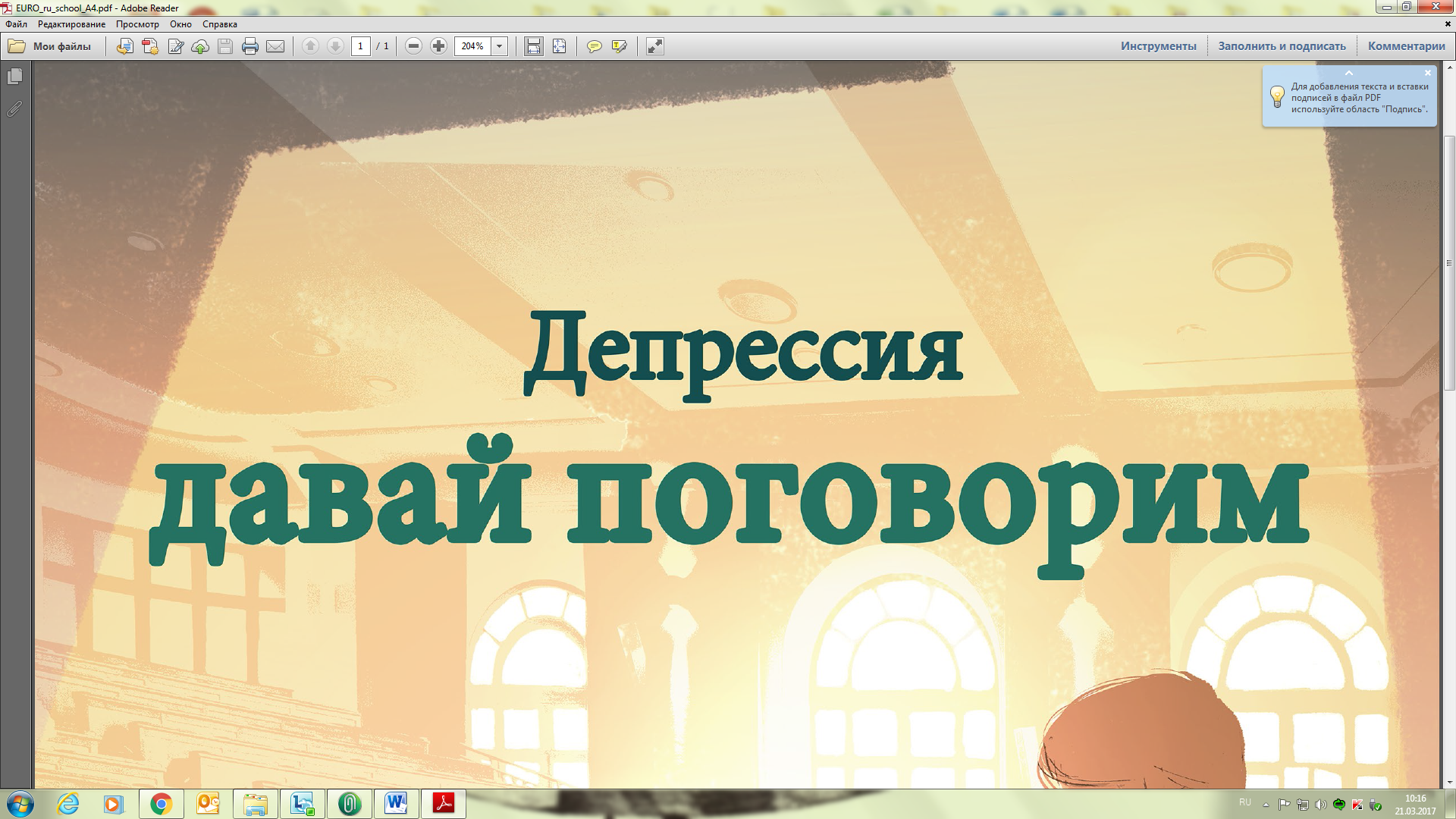
* Депрессия – это болезнь, а не слабость характера.
* Депрессия поддается лечению. Выбор наилучшего метода и продолжительности лечения депрессии зависят от тяжести депрессии.
* Поддержка со стороны опекунов, друзей и членов семьи облегчает излечение депрессии. Требуются терпение и настойчивость, поскольку выздоровление может занять длительное время.
* Стресс может усугубить депрессию.

## Что можно предпринять, чтобы помочь человеку, страдающему депрессией

* Дайте понять, что вы хотите помочь, выслушайте человека без осуждения и предложите поддержку.
* Почитайте про депрессию.
* Посоветуйте больному обратиться к специалисту, если есть такая возможность. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.
* Если врач выписал лекарственные препараты, помогите больному соблюдать предписанный курс лечения. Запаситесь терпением: как правило, улучшение наступает не раньше, чем через несколько недель.
* Помогайте человеку делать повседневные дела и соблюдать режим приема пищи и сна.
* Содействуйте регулярной физической активности и участию в социальной жизни.
* Советуйте концентрироваться на позитивных вещах, а не негативных.
* Если у человека появляются мысли о нанесении себе вреда или если он уже намеренно наносил себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь в службы неотложной помощи или к врачу-специалисту. Тем временем, заберите у него лекарственные препараты, режуще-колющие предметы и огнестрельное оружие.
* Не забывайте и о себе. Пытайтесь отдохнуть и продолжайте заниматься делами, которые вам нравятся.

### Помните: если у кого-то из ваших близких депрессия, вы можете помочь его выздоровлению, однако при этом не следует забывать и о себе.

Телефон доверия: (343) 385-73-83 (круглосуточно)



# Вас беспокоит, что у вашего ребенка, возможно, депрессия?

*Взросление – период, наполненный и трудностями, и новыми возможностями: начало учебы в школе, смена школы, новые друзья, половое созревание, подготовка к экзаменам и т.д. Некоторые дети легко переживают все эти перемены. Для других же, однако, адаптация проходит тяжелее, что приводит к стрессу и даже депрессии. Если вам кажется, что у вашего ребенка может быть депрессия, прочитайте этот материал.*

## Что необходимо знать

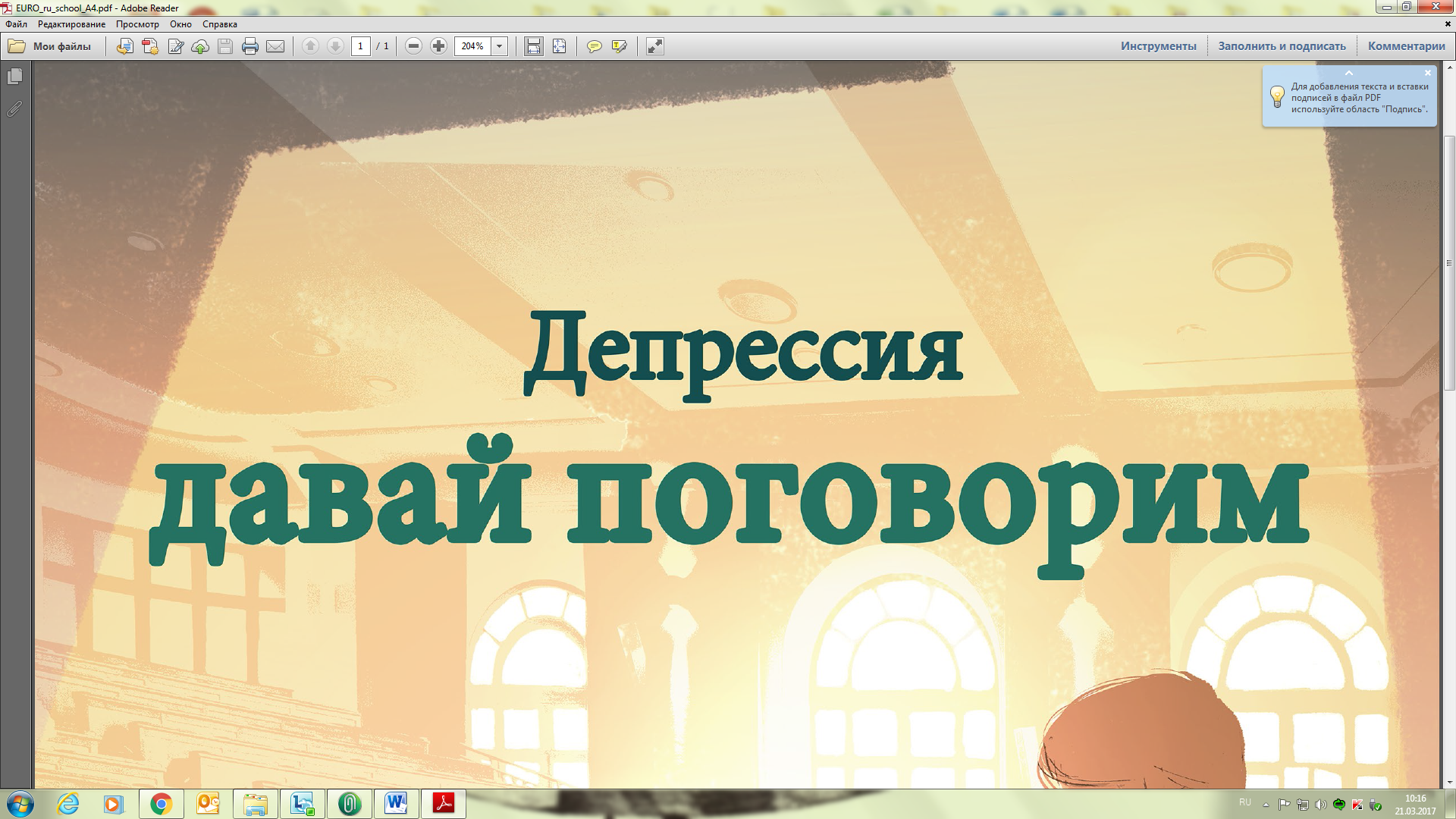
* Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
* К дополнительным признакам и симптомам депрессии в детском возрасте можно отнести замкнутость, раздражительность, частые слезы, проблемы с концентрацией в школе, потеря аппетита или нарушения сна (как сонливость, так и бессонница).
* Дети раннего возраста могут потерять интерес к играм. Дети более старшего возраста могут проявить склонность к поведению с более высоким уровнем риска, нежели обычно.
* Депрессия поддается как профилактике, так и лечению.

## Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия

* Обсудите с ним или с ней то, что происходит дома, в школе или вне школы. Попытайтесь выяснить, что беспокоит вашего ребенка.
* Поговорите с людьми, которые знают вашего ребенка и которым вы доверяете.
* Спросите совета у вашего врача.
* Оградите ребенка от чрезмерного стресса, дурного обращения и насилия.
* Уделяйте особое внимание благополучию вашего ребенка в периоды изменений в его жизни, например при смене школы или во время полового созревания.
* Содействуйте тому, чтобы ребенок достаточно спал, регулярно питался, вел физически активный образ жизни и занимался теми вещами, которые ему нравятся.
* Находите возможности проводить время с ребенком.
* Если у вашего ребенка есть мысли о причинении себе вреда или уже были прецеденты самоповреждения, немедленно обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

### Помните: если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия, поговорите с ним о том, что его беспокоит или тревожит и, при необходимости, обратитесь за помощью к специалистам.

### Телефон доверия: (343) 385-73-83 (круглосуточно)



# Страх перед будущим?

# Профилактика депрессии у подростков и молодых людей

*В подростковом возрасте и у молодых людей открывается масса новых возможностей – знакомства с новыми людьми, посещение новых мест и открытие своего жизненного пути. Однако, эти годы также могут быть периодом стресса. Если все эти возможности и задачи не вызывают у вас радости и азарта, а кажутся вам непреодолимо трудными, прочитайте этот материал.*

## Что необходимо знать

* Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
* Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
* Существует множество способов лечения и профилактики депрессии.

## Что Вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия

* Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
* Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
* Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
* Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
* Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
* Избегайте употребления алкоголя и психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
* Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам обычно нравятся, даже если нет настроения.
* Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и излишнюю самокритичность и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за свои успехи и достижения.

### Помните: есть множество способов оставаться психически устойчивым и не впадать в депрессию. Если вам кажется, что у вас начинается депрессия, поговорите с кем-то, кому вы доверяете, или обратитесь за помощью к специалисту.

Телефон доверия: (343) 385-73-83 (круглосуточно)

# 

# Что делать, если кто-то из ваших знакомых думает

# о самоубийстве?

*Каждые 40 секунд в мире совершается самоубийство. Нередко людям с тяжелыми формами депрессии приходит мысль о самоубийстве.*

## Что необходимо знать, если вы беспокоитесь за кого-то из знакомых

* Самоубийство можно предотвратить.
* В разговорах о самоубийстве нет ничего страшного.
* Вопросы на эту тему не спровоцируют самоубийство. Напротив, часто это способствует снижению тревожности и дает человеку ощущение, что его понимают.

## Тревожные признаки того, что человек всерьез задумывается о самоубийстве

* Угрозы убить себя.
* Произнесение фраз типа «Если я умру, никто не расстроится».
* Поиск средств совершения самоубийства, например, попытки получить пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты, или же поиск в Интернете информации о способах уйти из жизни.
* Прощание с близкими и друзьями, раздача ценных вещей или составление завещания.

## Кто находится в группе риска совершения самоубийства?

* Те, кто уже пытался уйти из жизни.
* Лица, страдающие депрессией или имеющие алкогольную или наркотическую зависимость.
* Лица, страдающие тяжелым эмоциональным расстройством, например, в результате потери близкого человека или разрыва отношений.
* Лица, страдающие от хронической боли или болезни.
* Те, кто пережил войну, насилие, травматический эпизод, жестокое обращение или дискриминацию.
* Социально изолированные лица.

## Что вы можете предпринять

* Найти подходящий момент и место, чтобы обсудить проблему с человеком, суицидальные мысли которого вас беспокоят. Дайте ему понять, что вы хотите выслушать его.
* Попытайтесь убедить человека в необходимости обратиться за помощью к специалисту, например, врачу, специалисту в области психического здоровья, психологу или социальному работнику. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.
* Если вам кажется, что человек в опасности и может причинить себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь за специализированной помощью в службы неотложной медицинской помощи или в телефонную службу экстренной психологической помощи, или же обратитесь к членам семьи.
* Если человек, за которого вы беспокоитесь, живет вместе с вами, уберите из дома все, что он мог бы использовать для нанесения себе вреда (например, пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты).
* Не теряйте контакт с человеком и регулярно интересуйтесь, как у него дела.

### Помните: если вам кажется, что кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве, поговорите с ним об этом. Выслушайте этого человека без осуждения и предложите вашу поддержку.

Телефон доверия: (343) 385-73-83 (круглосуточно)

# 

# Вам кажется, что жить дальше бессмысленно?

*Если иногда вам кажется, что жизнь настолько невыносима, что жить дальше бессмысленно, внимательно прочитайте этот материал.*

## Какими могут быть ваши мысли или чувства в такие моменты

* Душевная боль кажется невыносимой и непреодолимой.
* Вы в отчаянии, не видите смысла жить дальше.
* Вас мучают негативные и тревожные мысли.
* Единственным возможным решением ваших проблем вам кажется самоубийство.
* Смерть вам видится как облегчение.
* Вам кажется, что всем будет лучше без вас.
* Вас мучает ощущение собственной никчемности.
* Вам очень одиноко, несмотря на то, что у вас есть друзья и семья.
* Вы не понимаете, откуда у вас такие чувства или мысли.

## О чем важно помнить

* Вы не одни. Многие люди прошли через то, что вы переживаете, и остались живы.
* Нет ничего страшного в том, чтобы говорить о самоубийстве. Говоря на эти темы, вы можете почувствовать себя лучше.
* Самоповреждение, планы или мысли о самоубийстве – признак тяжелого эмоционального расстройства (возможно, в результате потери близкого человека, потери работы, разрыва отношений, насилия или жестокого обращения). Вы не должны винить себя, это может произойти с кем угодно.
* Вы можете выздороветь.
* Есть люди, которые могут вам помочь.

## Что вы можете сделать

* Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете – членом семьи, другом или коллегой.
* Если вам кажется, что вы в опасности и можете причинить себе вред, немедленно свяжитесь со службой неотложной помощи или с телефонной службой экстренной психологической помощи, или же пойдите в эти службы сами.
* Поговорите со специалистом, например, с врачом, специалистом в области психического здоровья, психологом или социальным работником.
* Если вы верующий, поговорите с кем-либо из вашего религиозного сообщества, кому вы доверяете.
* Вступите в группы самопомощи или поддержки для людей, имевших эпизоды самоповреждения. Члены таких групп могут помочь друг другу.

### Помните: если вам кажется, что жить дальше бессмысленно, обратитесь за помощью. Вы не одни. Есть люди, которые могут вам помочь.

Телефон доверия: (343) 385-73-83 (круглосуточно)