

Депресія Давай поговоримо

Депресія: що потрібно знати

Якщо Вам здається, що Ви чи хтось з близьких людей, страждає на депресію

Що таке депресія?

- Депресія - це захворювання, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, яка зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів
- Крім того, у людей, що страждають на депресію, часто спостерігаються наступні симптоми: нестача енергії, зниження апетиту, сонливість чи безсоння, тривога, зниження концентрації, нерішучість, відчуття власної нікчемності, провини чи відчаю, а також думки про завдання собі шкоди або самогубство
- Депресія може статися в кожній людині
- Вона в жодному разі не вказує на слабкість
- Депресія лікується психотерапією, антидепресантами або поєднанням цих методів



ПАМ'ЯТАЙТЕ:
Депресія
виліковна. При
проявах депресії
обов'язково
звертайтеся за
допомогою

Що робити, якщо вам здається, що у вас депресія

- Поділіться своїми переживаннями з близькою людиною. Зазвичай люди почуваються краще після розмови з тими, хто за них непокоїться
- Звертайтеся за допомогою до спеціаліста. Спочатку можна звернутися до сімейного лікаря
- Пам'ятайте, що з правильною допомогою ви одужаєте швидше
- Продовжуйте займатися тим, що приносило вам задоволення до хвороби
- Уникайте самоізоляції. Будьте на зв'язку з родиною та друзями
- Регулярно робіть фізичні вправи, навіть якщо це невелика прогулянка
- Прийміть той факт, що у вас, можливо, депресія, та коригуйте свої очікування відповідно. У такому стані у вас може не вистачати сил, щоб підтримувати свою діяльність у звичному обсязі
- Уникайте вживання алкоголю та утримайтесь від будь-яких психотропних чи наркотичних препаратів, оскільки вони поглиблюють депресію
- При виникненні суїцидальних думок терміново звертайтеся по допомогу