

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

«Депрессия: давай поговорим»

Депрессия это заболевание, которое характеризуется состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовольствие, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.

Факты о депрессии:

- Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек;
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины;
- Лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, имеют высокий риск развития депрессии;
- Установлено, что своевременная профилактика снижает риск формирования депрессивных расстройств.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что депрессию можно предотвратить

Профилактика важна потому, что депрессия может послужить почвой для развития различных зависимостей (от психоактивных веществ, интернета, азартных игр, шопинга, секса и др.)

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?

	1 Соблюдайте режим дня		5 Ведите здоровый образ жизни Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.
	2 Высыпайтесь Взрослому человеку необходимо 78 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов.		6 Проводите больше времени с близкими людьми
	3 Питайтесь правильно Это залог здоровья.		7 Не забывайте о хобби Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширьте круг общения.
	4 Больше двигайтесь Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.		8 Избегайте стрессовых ситуаций Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Уважаемые жители города!

В случае кризисных состояний, нервных перенапряжениях, истощениях, депрессиях Вы можете обратиться за помощью бесплатно: по телефонам указанным на данном сайте <http://ugpb-ukhta.ru/>.

Горячая линия по вопросам зависимости от психоактивных веществ: 8(800)100-00-91.

Горячая линия по вопросам психологической и психиатрической помощи: 8(495)637-70-70