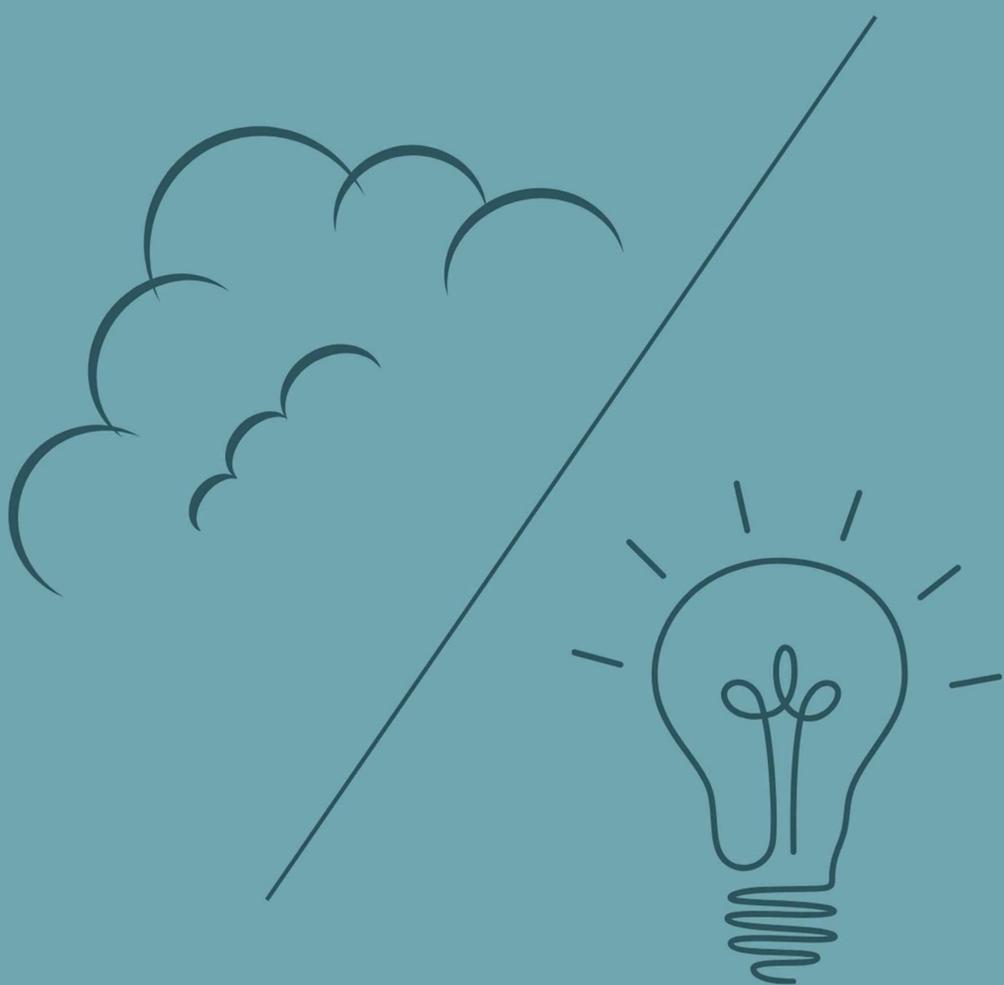


*Информация
и факты*



ДЕПРЕССИЯ: ПОНИМАТЬ, А НЕ ОТРИЦАТЬ



**ПОЧЕМУ НУЖНО
СПРАВИТЬСЯ
С БОЛЕЗНЬЮ?**

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

ДЕПРЕССИЯ – это не просто грусть, а серьезное психическое расстройство, влияющее на мысли, чувства и поведение.



У человека возникают нарушения сна, аппетита, трудности с концентрацией.



Это не признак слабости, а заболевание с биологическими и психологическими причинами.



Без лечения оно мешает работе, учебе, отношениям и может привести к суицидальным мыслям.

“

Важно вовремя обратиться за профессиональной помощью.

”

ДЕПРЕССИЯ — НЕ ПРИЗНАК СЛАБОСТИ

Депрессия – это признак слабого характера.



Депрессия может затронуть любого человека, независимо от силы воли и жизненного опыта.



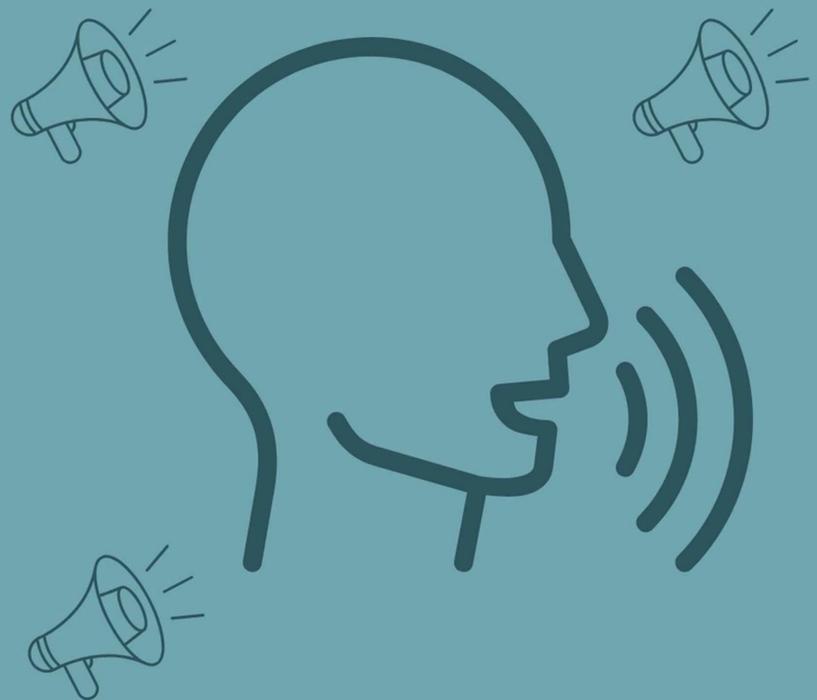
Причина болезни – в том числе биохимические и генетические факторы, а не недостаток стойкости.

“

Признание проблемы и обращение за помощью – это шаг к выздоровлению, а не проявление слабости.

”

ДЕПРЕССИЮ НЕЛЬЗЯ ПРЕОДОЛЕТЬ УСИЛИЕМ ВОЛИ



«Просто соберись»



«Займись спортом»



«Мысли позитивно»



Это заболевание связано с **изменениями в работе мозга** и требует профессионального лечения.



Как диабет нельзя вылечить силой мысли, так и **депрессию невозможно «переключить»**.

ДЕПРЕССИЯ – НЕ ПРОСТО ГРУСТЬ

! Многие путают депрессию с временной грустью, но **это разные вещи.**

Плохое настроение проходит само со временем.

Депрессия длится неделями, месяцами и даже годами и затрагивает все сферы жизни.



Человек теряет радость, мотивацию, испытывает усталость.

Депрессия может возникнуть даже без видимой причины.



Депрессия не проходит после отдыха или развлечений.

ДЕПРЕССИЯ СВЯЗАНА С ДРУГИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Депрессия часто сопровождает хронические болезни, такие как диабет, сердечно-сосудистые заболевания или рак.



Она может ухудшать их течение, снижать иммунитет и замедлять выздоровление.



Также она связана с тревожными расстройствами, зависимостями и паническими атаками.



“

Комплексный подход к лечению помогает справиться как с физическими, так и с психическими проявлениями болезни.

”

ДЕПРЕССИЯ ДОСТАТОЧНО РАСПРОСТРАНЕНА

Депрессия – одно из самых частых психических расстройств в мире.

> 280 млн. человек



Женщины подвержены ей в два раза чаще мужчин.

Мужчины тоже страдают от депрессии, но **симптомы отличаются: они испытывают раздражительность, агрессию, злоупотребляют алкоголем или чрезмерно углубляются в работу.**



Многие не получают помощи из-за страха осуждения или нехватки специалистов.



Чем раньше начато лечение, тем быстрее можно восстановить нормальную жизнь.



АНТИДЕПРЕССАНТЫ НЕ МЕНЯЮТ ЛИЧНОСТЬ

Многие боятся, что антидепрессанты сделают их «другими» или подавят эмоции.



На самом деле эти препараты **помогают восстановить баланс в мозге и устранить симптомы депрессии.**



Они не вызывают зависимости и не меняют личность.



Современные лекарства обладают меньшим количеством побочных эффектов, но **их должен назначать врач.**

“

Медикаментозная терапия – это часть комплексного лечения.

”

ДЕПРЕССИЮ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ



Современные методы, включая психотерапию, медикаменты и изменение образа жизни, **помогают в 80–90% случаев.**



Путь к выздоровлению может быть сложным, но он **реален.**



Важно подобрать **индивидуальное лечение** и не бояться **обращаться за поддержкой.**



Депрессия – не приговор, и с правильной помощью можно вернуться к полноценной жизни.



ЕСЛИ ВАМ ПЛОХО, ПОМНИТЕ, ЧТО МОЖНО НАЧАТЬ СО ЗВОНКА ИЛИ ОБРАЩЕНИЯ ОНЛАЙН



ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8 800 2000 122

124



КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ «ТЫ НЕ ОДИН»

8 800 302 33 39



ИНФОРМАЦИОННО-КОНСУЛЬТАТИВНОЕ
СООБЩЕСТВО «DIGITAL ПСИХОЛОГ»

https://vk.com/hotline_help_me



ОНЛАЙН-ПРОЕКТ «ПОЧТА ДОВЕРИЯ»

<https://почта-доверия.рф>

