

# Как справиться с ДЕПРЕССИЕЙ

Депрессия – распространенное заболевание, которое может случиться с кем угодно. Депрессия не видна так, как перелом или рана, и потому иногда вызывает негативную реакцию (например, «Нужно быть сильнее», «Возьми себя в руки»).

Депрессия не означает, что человек слаб или ленив. Люди с депрессией не могут легко контролировать свои симптомы только силой воли. Это не то, чего стоит стыдиться или за что нужно чувствовать вину.

У 60% людей симптомы депрессии проходят без лечения через 6 месяцев.

## Признаки депрессии

Если в течение двух недель и более у вас есть:

- ✓ устойчивое подавленное настроение
- ✓ снижение интереса или удовольствия от повседневной деятельности
- ✓ нереалистично негативное мнение о себе, своей жизни и будущем
- ✓ беспокойство, раздражительность
- ✓ сложности с концентрацией и принятием решений
- ✓ проблемы со сном и аппетитом

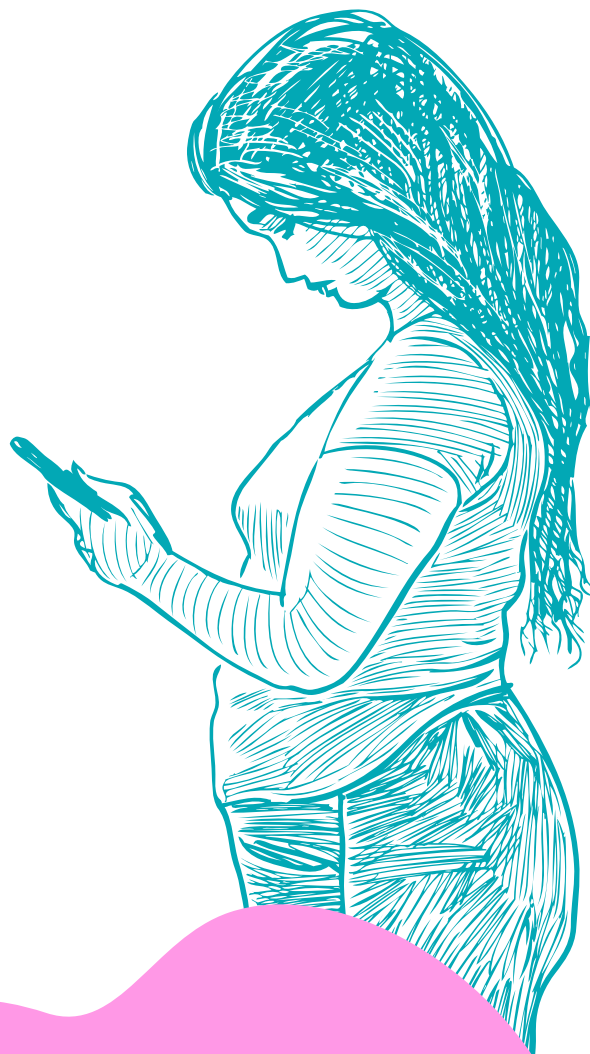
Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.



У людей с депрессией могут появляться мысли о самоповреждении или самоубийстве. В этом случае человеку нужно поговорить с тем, кому он доверяет, и немедленно обратиться за помощью.

Чтобы справиться с депрессией, обсудите своё состояние с людьми, которым вы доверяете, обратитесь к своему врачу общей практики или психологу. Оцените и постарайтесь уменьшить стрессовые факторы, освоите методы релаксации. Возобновите общение с друзьями и знакомыми и подумайте, какие занятия могли бы помочь вам снова общаться с людьми и получать поддержку (например, встречи с семьей, общение с соседями или участие в мероприятиях).

Если чувствуете, что у вас депрессия, обратитесь к своему врачу общей практики, психотерапевту или психологу за консультацией. Иногда, чтобы справиться с депрессией, может понадобиться медикаментозное лечение или более интенсивная психотерапевтическая помощь.



## ЕСТЬ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ

Даже если это трудно, попробуйте сделать как можно больше из следующего:

- 1 Снова начать (или продолжить) занятия, которые раньше приносили удовольствие.
- 2 Наладить режим сна.
- 3 Быть физически активным, насколько это возможно.
- 4 Регулярно есть, несмотря на изменения в аппетите.
- 5 Проводить время с друзьями и семьей.
- 6 Участвовать в социальных мероприятиях, насколько это возможно.