



**Депрессия поддается
лечению!
Если Вам кажется,
что у Вас депрессия,
обратитесь за помощью:**

ГКУ «Курганская Областная
психоневрологическая больница»,
Диспансерное отделение
по адресу:
ул. Ленина, 27, тел. 41-36-40
Центр медицинской и социальной
реабилитации (для детей)
по адресу:
ул. Володарского 105, тел. 43-35-51.



Уходи, туча!

меры профилактики и защиты от депрессии

г. Курган, 2018 г.

✓ Оказавшись в трудной жизненной ситуации, самое главное – не теряться, не уходить в себя и не впадать в крайность.

✓ Рекомендуется изменить обстановку, особенно после смерти близких, желателен временный выезд в другое место (санаторий, дом отдыха и т.п.).

✓ Избегать самолечения, лечения «нетрадиционными методами», своевременно обращаться за помощью к психиатру или психотерапевту, соблюдать правила и схему приема антидепрессантов.

✓ Пересмотреть свои главные жизненные цели на данном отрезке времени.

✓ Стремиться к разумной организованности. Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности и т.д. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вообще не стоит делать.

✓ Внести в свою жизнь больше удовольствий (всегда находить время и деньги, чтобы доставить себе удовольствие – просмотр интересного фильма, покупка новой вещи, новое знакомство и т.д.).

✓ Необходимо любить себя, стараться постоянно поддерживать высокий уровень самоуважения.

✓ Высыпайтесь!

✓ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями! Это превосходный способ снять напряжение. Даже 20-минутные интенсивные занятия могут сильно уменьшить стресс.

✓ Питайтесь правильно! Употребляйте больше овощей, фруктов, меньше – жиров, соли и сахара. Не употребляйте много кофе, чая, шоколада – они стимулируют выработку адреналина.

✓ Не злоупотребляйте алкоголем! Попытки преодолеть стресс с его помощью часто приводят к обратному эффекту.

✓ Сделайте свою жизнь разносторонней (важно, чтобы жизнь имела больше составляющих – дом, семья, развлечения, друзья, хобби).

✓ Не будьте одиноки – старайтесь налаживать и поддерживать гармоничные межличностные отношения, не жалеть времени и сил для тех, с кем хочется общаться (друзья, коллеги, соседи, родственники).

✓ Учитесь радоваться жизни! Не откладывайте счастье на завтра. Находите и отмечайте для себя приятные мелочи (хорошая погода, приятная покупка, комплимент, внимание супруга, и т.д.).

✓ Не закливайтесь на себе! Есть много дел и людей, достойных внимания и заботы. Помогите тому, кто нуждается в помощи.

✓ Будьте оптимистичны! Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о хорошем.

✓ Следите за своим психическим здоровьем (депрессии не начинаются в один день, и если вы почувствовали ее ранние признаки, то необходимо посетить врача – психиатра или психотерапевта).