



**ДЕПРЕССИЯ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ!
ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО У ВАС ДЕПРЕССИЯ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница»,
диспансерное психиатрическое отделение по адресу:

📍 ул. Ленина, 27,

☎️ тел. 41-36-40.

Центр медицинской и социальной реабилитации (для детей) по
адресу:

📍 ул. Володарского 105/1

☎️ тел. 43-35-51.



📌 vk.com/kocmp

🌐 mz.kurgan-med.ru

☎️ 23-82-57

🌐 med-prof.kurgan-med.ru

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и
спортивной медицины»



УХОДИ, ТУЧА!

**меры профилактики и защиты
от депрессии**

Курган, 2023г.

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

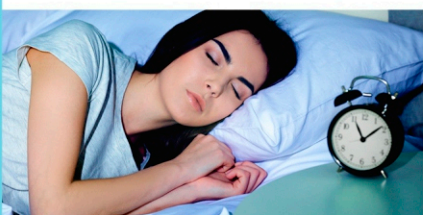
● Рекомендуется **изменить обстановку**, особенно после смерти близких, желателен временный выезд в другое место (санаторий, дом отдыха и т.п.).

● **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.

● Стремитесь 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, чаще общайтесь с теми, 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).



● **Не зацикливайтесь** 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.