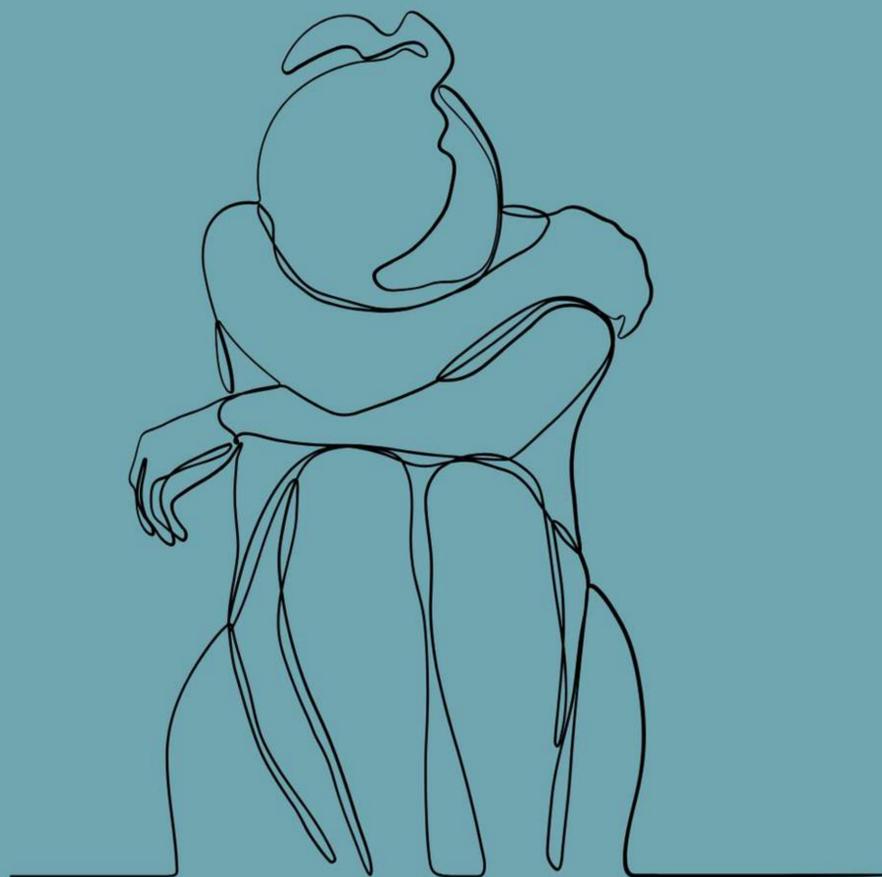
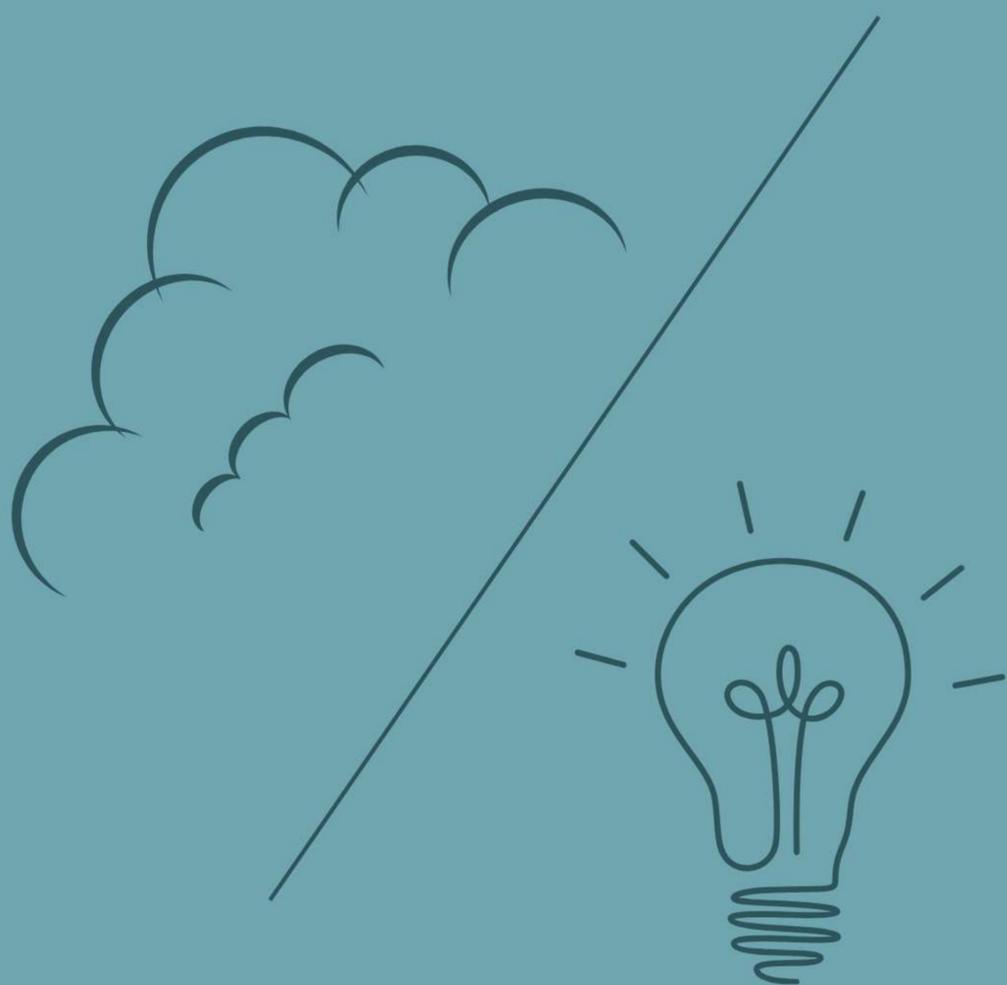


*Информация
и факты*



ДЕПРЕССИЯ: ПОНИМАТЬ, А НЕ ОТРИЦАТЬ



**ПОЧЕМУ НУЖНО
СПРАВИТЬСЯ
С БОЛЕЗНЬЮ?**

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

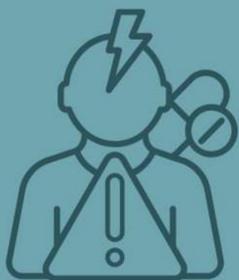
ДЕПРЕССИЯ – это не просто грусть, а серьезное психическое расстройство, влияющее на мысли, чувства и поведение.



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 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 — НЕ ПРИЗНАК СЛАБОСТИ

Депрессия – это признак слабого характера.



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



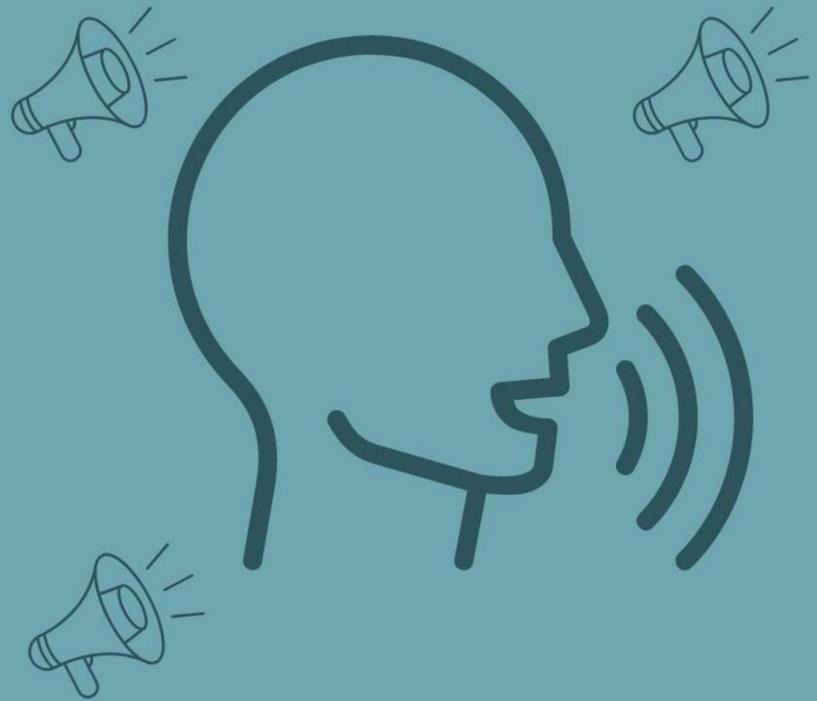
Причина болезни – в том числе биохимические и генетические факторы, а не недостаток стойкости.

“

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 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.

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.

”

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>

