

Итак, основными симптомами депрессии являются: полное отсутствие жизненных сил, снижение или повышение аппетита, бессонница или длительный беспробудный сон, упадок сил, снижение концентрации внимания, половые нарушения (снижение влечения), чувство собственной неполноценности, мысли о самоубийстве. Помимо этого отмечается психомоторное возбуждение (нервозность, суетность, хаотичность действий и желаний, потребность куда-то убежать, уехать) или сильная заторможенность.



**Внимание!** Если вам знакомо такое состояние, то вы можете заподозрить у себя наличие депрессии. Но помните о том, что самостоятельно справиться с депрессией достаточно сложно, не говоря уже о самостоятельной постановке диагноза.

**Что делать? Обратиться к психотерапевту за помощью!**

## Ты не один – выход есть!

### **ВЫ БЕСПЛАТНО МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

**Краевой Телефон доверия 30-71-71**  
(экстренная психологическая помощь по телефону).

Бесплатно, анонимно, круглосуточно.  
Skype : telefon\_doveriya  
<https://www.facebook.com/td307171>,  
[https://vk.com/tainij\\_drug](https://vk.com/tainij_drug)

### **Амбулаторное психотерапевтическое отделение № 1**

г. Хабаровск, ул. Калинина, 142.  
Запись по тел. 56-21-03.  
Прием: Пн.-Пт. с 9.00 до 18.00.

### **Амбулаторное психотерапевтическое отделение № 2**

г. Хабаровск, ул. Кубяка, 2.  
Запись по тел. 36-36-45.

Прием: Пн.-Пт. с 9.00 до 19.00.

#### **По вопросам наркологии:**

г. Хабаровск, ул. Постышева, 13.  
Прием: Пн.-Пт. с 8.00 до 19.00 часов,  
без записи.

#### **По вопросам психиатрии:**

Психоневрологический диспансер №1,  
г. Хабаровск, ул. Постышева, 13.

Прием: Пн.-Пт с 8.00 до 19.00;

Психоневрологический диспансер №2,  
г. Хабаровск, ул. Кубяка, 2.

Прием: Пн.-Пт. с 8.00 до 19.00,  
Суб. с 8.00 до 16.00.



Управление здравоохранения  
администрации города Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, 7,  
тел. (4212) 40-90-60,  
e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
[www.zdoroviykhabarovsk.rf](http://www.zdoroviykhabarovsk.rf)



*Сохрани свое  
здоровье!*

**ТЫ НЕ ОДИН -  
ВЫХОД ЕСТЬ!**



## ПРАВДА О ДЕПРЕССИИ

*Как понять, что у тебя депрессия и  
где искать помощь?*

*Как вести себя с окружающими?*

*Как правильно донести до родственников,  
что ты нуждаешься в их поддержке?*

Депрессия может случиться у каждого. И это вовсе не означает, что вы слабы духом. Однако самостоятельно найти выход из депрессии получается далеко не у каждого. Причины, по которым случается депрессия, у всех могут быть разными, в зависимости от жизненных обстоятельств. Кто-то страдает депрессией довольно долго, а кто-то оправляется от нее быстро. Чаще всего депрессии случаются у девушек, женщин, и связано это с их повышенной эмоциональностью и ранимостью.



### **Прочтите перечень приведённых ниже симптомов и решите, можете ли вы сказать о себе нечто подобное.**

- Меня ничто не радует.
- Жизнь видится мне беспросветной и бесцельной.
- Меня угнетают мысли о настоящем и будущем.
- Когда прохожу мимо зеркала, то стараюсь не смотреть в него, так как не хочу видеть своё отражение.



- Я не хочу вставать по утрам, мне ничего не хочется делать.
- Меня никто не понимает, что закономерно, ведь я - пустое место.
- Когда мне поручают ответственное дело, я беспокоюсь за результат, даже если причин для явного беспокойства у меня нет.
- Меня терзает чувство страха и опустошённости.



- Мне не хочется делать даже то, что ранее приносило мне удовольствие.
- Я часто чувствую тревогу, грусть и уныние, чувствую себя виноватой и бесполезной для семьи и общества в целом.
- Меня мучают головные боли и странные ощущения в теле.
- Мой аппетит и сон изменились. Когда я ложусь спать, то долго не могу уснуть. Я переедаю или, напротив, ем слишком мало.
- Иногда я размышляю о смерти и о том, чтобы причинить вред самой себе.
- Меня всё раздражает.
- Я не вижу выхода из этой ситуации, и не понимаю, что мне делать со своим состоянием.

