

# ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (депрессий, неврозов, фобий).



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ



СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ



НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЙ. СПОРТ, ТВОРЧЕСТВО, ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ И Т.Д



ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК УСПЕЕТЕ УСТАТЬ



ПИТАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАНО



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ



МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО



ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ В СЕБЕ НЕДОСТАТКИ



ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

# ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

**ДЕПРЕССИЯ** – распространенное психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира. Она причиняет душевные страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи, а иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями. В крайних случаях депрессия может стать причиной самоубийства.



**ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ**  
(даже после отдыха или выходных)



**ВЯЛОСТЬ И БЕЗРАЗЛИЧИЕ,  
ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ**



**НАРУШЕНИЯ СНА**



**ПОТЕРЯ ИЛИ ВНЕЗАПНЫЙ  
РОСТ АППЕТИТА**



**ПОВЫШЕННОЕ  
ЧУВСТВО ТРЕВОГИ**



**ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЙ**



**НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ О СМЕРТИ  
И БЕССМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ**



**РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ  
И БЕСПРИЧИННАЯ АГРЕССИЯ**



**НЕВОЗМОЖНОСТЬ, СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ  
И СОБРАТЬСЯ С МЫСЛЯМИ**



**ЖЕЛАНИЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ  
ОБЩЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ**



**ВНЕЗАПНО ПОЯВИВШИЕСЯ ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ** (алкоголь, сигареты, наркотики)



**ПОСТОЯННОЕ ПРОКРУЧИВАНИЕ В ГОЛОВЕ  
И ПРОГОВАРИВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ  
МОМЕНТОВ ЖИЗНИ**



**НЕЖЕЛАНИЕ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ВНЕШНИМ  
ВИДОМ, СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

**ДЕПРЕССИЯ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ!** !

Обнаружив у себя признаки депрессии, обратитесь за помощью к профессионалам!

Краевой психотерапевтический  
консультативно – диагностический  
центр, кризисное отделение  
г. Пермь, ул. Героев Хасана 20.

+7(342) **244-28-02**

Городской психотерапевтический  
консультативно-диагностический  
центр г.Пермь, ул. Максима Горько  
го, 75

+7(342) **216-86-65**



[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)



БЕСПЛАТНЫЙ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН  
ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**8-800-200-8-911**

(БЕСПЛАТНЫЙ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПЕРМИ И ПЕРМСКОГО КРАЯ)