

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Что необходимо знать о депрессии

Если, по вашему мнению, вы или кто-то из ваших близких страдает депрессией, внимательно прочтите

Что такое депрессия?

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Депрессия может случиться у каждого человека.
- Депрессия – это не проявление слабости.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.



**помните:
депрессия
поддается
лечению. Если
вам кажется, что
у вас депрессия,
обратитесь за
помощью.**

Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия?

- Поделитесь своими чувствами с кем-то, кому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто способен выслушать.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Обратитесь к участковому или к психологу.
- Помните, что с правильной помощью вы сможете выздороветь.
- Продолжайте заниматься тем, что вам приносит удовольствие до болезни.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь с друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, если речь идет о небольшой депрессии.
- Придерживайтесь обычного режима сна.
- Примите тот факт, что у вас, в настоящее время, соответствующим образом справиться с таким состоянием у вас может не получиться. Вещи в том же объеме, что и раньше.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования психотропных или наркотических веществ, так как они могут усугубить депрессию.
- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.



LetsTalk

www.who.int/depression/ru







ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Сохранение позитивного отношения и профилактика депрессии по мере старения

Перемены в жизни, связанные со старением, могут привести к депрессии. В данном материале рассказывается о профилактике и лечении депрессии у людей старшего возраста.

Что необходимо знать

- ♦ Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- ♦ Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- ♦ Депрессия – распространенное состояние у людей пожилого возраста, но часто ее оставляют без внимания и лечения.
- ♦ Часто депрессия у людей старшего возраста связана с физическими заболеваниями, например, болезнями сердца, гипертонией, диабетом или хроническими болями, тяжелыми событиями в жизни, такими как уход из жизни супруга или супруги, а также все меньшими возможностями делать то, что человек мог делать в более молодом возрасте.
- ♦ Пожилые люди подвержены высокому риску самоубийства.
- ♦ Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих методов.



ПОМНИТЕ:
существует
множество средств
профилактики и
лечения депрессии
в пожилом
возрасте

Что вы можете предпринять, чтобы не впали в уныние и как вам может быть депрессия

- ♦ Поделитесь вашими чувствами с теми, кому вы доверяете.
- ♦ Обратитесь за помощью. Если вам трудно обратиться к врачу, обратитесь к врачу.
- ♦ Продолжайте заниматься любимыми делами, если вам нравятся, или найдите новые занятия, если вам не нравятся.
- ♦ Избегайте самоизоляции. Оставайтесь с семьей и друзьями.
- ♦ Регулярно питайтесь и пейте.
- ♦ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о незначительных нагрузках.
- ♦ Избегайте или исключите употребление алкоголя. Принимайте только те лекарства, которые вам назначил ваш врач.



LetsTalk

www.who.int/depression/ru