

 ***Депрессия поддается***

 ***лечению!***

 ***Если Вам кажется,***

 ***что у Вас депрессия,***

 ***обратитесь за помощью:***

**ГКУ «Курганская Областная**

 **психоневрологическая больница»,**

 **Диспансерное отделение**

 **по адресу:**

 **ул. Ленина, 27, тел. 41-36-40**

 **Центр медицинской и социальной**

 **реабилитации (для детей)**

 **по адресу:**

 **ул. Володарского 105, тел. 43-35-51.**

 **Департамент здравоохранения Курганской области**

 **ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»**



 **Уходи, туча!**

 **меры профилактики и защиты от депрессии**

 **г. Курган, 2017 г.**

* 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, не жалеть времени и сил для тех, 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 супруга, и т.д.).
* 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).