

Как помочь себе при депрессии



Привет! Думаешь, что у тебя депрессия?
Этот гайд поможет тебе поддержать себя в сложный период жизни, если у тебя легкая стадия депрессии. Но если ты чувствуешь, что советы из гайда уже не помогают, обязательно обратись к специалисту.

Ты еще не с нами? Пора это исправлять:
присоединяйся к Клубу Интровертов

Как поддержать себя при легкой стадии депрессии

- ✓ **Попытайся** заняться тем, что раньше приносило тебе удовольствие.
- ✓ **Продолжай** общаться с друзьями и родственниками.
- ✓ Регулярно **поддерживай** физическую активность. Не обязательно пахать в зале, небольшая прогулка уже лучше, чем ничего.
- ✓ **Соблюдай** режим питания, сна и водный баланс.
- ✓ **Откажись** от психоактивных веществ (это не только алкоголь и никотин). Они могут усугубить депрессию.
- ✓ **Рассказывай** о своих чувствах людям, которым доверяешь.



Если легкая стадия переросла в более тяжелую и ты чувствуешь, что не справляешься, то обратись к специалисту

Если у тебя возникают мысли о самоубийстве

- ✓ Помни, что ты не одинок и такие мысли возникали у многих других людей, которым удалось получить помощь.
- ✓ Расскажи о своих чувствах человеку или даже нескольким людям, которым доверяешь.
- ✓ Обратись за помощью специалиста!

Если ты чувствуешь, что тебе угрожает опасность причинить себе вред, обратись в любые доступные службы экстренной помощи. Это могут быть как интернет ресурсы, так и горячие линии.

Вот несколько телефонов:

8 (800) 333-44-34 – Телефон Психологической помощи (телефон доверия)

8 (499) 216-50-50 или +7 (495) 989-50-50
– Телефон горячей линии Психологической помощи МЧС России

Звонки по этим номерам анонимны и конфиденциальны. Ты сможешь закончить разговор в любой момент. В этих службах работают профессиональные психологи, которые помогут тебе в критическую минуту

Береги себя и не держи в себе, **поделись** мнением о саммари

Если хочется еще, смотри наши саммари:

✓ **Методы борьбы с апатией**

Главное об апатии, чтобы выяснить, почему ты ничего не хочешь.

Вместо эмоционального истощения и умственной лени.

✓ **Инструкция по борьбе с тревогой**

Разбор тревожных расстройств, чтобы отследить причины и запомнить симптомы.

Вместо гугла и самостоятельной постановки диагноза.

* Говорят, если добавить в Избранное, то саммари всегда будет под рукой.
Проверим?

Улыбнулись, обняли, подняли
Твои Интроверты ♥

