

# ДЕПРЕССИЯ



Разработано при поддержке ГБУЗ ПК  
«Центр медицинской профилактики»



Вы можете обратиться за  
профессиональной  
помощью в Краевой  
психотерапевтический  
консультативно –  
диагностический центр,  
кризисное отделение.

Запись по телефону  
+7(342)244-28-02.

Круглосуточный бесплатный  
телефон доверия

+7(342)281-26-66.

Адрес: г. Пермь. Ул. Героев  
Хасана, 20.

[WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)

# ДЕПРЕССИЯ

5 ПРИЗНАКОВ  
ДЕПРЕССИИ



Если у Вас :

1. Угнетенное настроение – из жизни уходит радость;
2. Замедление мыслительной деятельности;
3. Хроническая усталость и упадок сил;
4. Чувство одиночества и непонимания;
5. Душевная боль.

Обратитесь за профессиональной помощью, позвонив на телефон доверия:  
8-800-200-8-911. Звонок для Вас бесплатный. Гарантируется полная  
анонимность.

# ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРИЗНАКОВ ДЕПРЕССИИ

## 1. Угнетенное настроение - из жизни уходит радость.

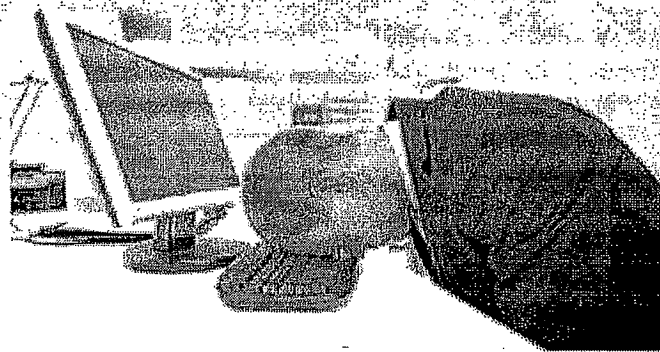
Обычно это самая первая ступенька. Всё, что приносило удовлетворение, раскрашивало смыслом происходящие события, выстраивало перспективу — любимая работа, общение с близкими людьми, увлечения — воспринимается, как через цветопоглощающий экран. Краски гаснут, теряется смысл. Максимум, что удастся почувствовать от любимых ранее увлечений — раздражение и болезненная усталость. Все прежние удовольствия становятся просто бессмысленными. Просто бессмысленной становится и вся жизнь...

## 2. Замедление мыслительной деятельности.

Невозможность сконцентрироваться на простейших задачах (прибраться, поесть, одеться). Трудно сосредоточиться при наличии постороннего раздражителя (работает телевизор, радио, разговор в соседней комнате); из-за «параллельных» мыслей «Читаю, а думаю о другом». В общении становится трудно подбирать слова, уловить нить беседы; при чтении с трудом усваивается смысл прочитанного, приходится возвращаться и перечитывать. Мысли закручивает воронка в чернеющую бездну души: «в жизни нет ничего хорошего, всё тлен»; «всем будет лучше, если я умру»...

## 3. Хроническая усталость и упадок сил.

Появляется чувство постоянной усталости и утомляемость от любого воздействия. Невообразимо трудно каждое утро вставать на работу. Общаться с окружающими становится просто пыткой и отнимает последние силы. Буквально все валится из рук. Хочется побольше полежать, проспять весь день напролет, но... Это тоже утомляет. Появляются мысли о болезни — ведь это же все не просто так.



## 4. Чувство одиночества и непонимания.

Появляется стремление уйти, убежать, уехать от назойливого окружения. Простые слова кажутся верхом бессмыслицы, а то, что происходит в душе не в состоянии понять никто. Советы, ободрение — «тебе просто надо проявить силу воли и взять себя в руки» — вызывают раздражение и усиливают тоску.

## 5. Душевная боль.

Медленно и неумолимо начинает заполнять пустоту, которая образуется при утрате привычных занятий, общения. Боль иногда отпускает, создавая видимость облегчения, но лишь для того, чтобы вернуться и с удвоенной, утроенной силой продолжать рушить мечты, развеивать надежду на улучшение и затягивать в пучину невыносимого страдания. На высоте этой боли появляется мысль: «А зачем мне всё это надо?»...

Если Вы в описании узнаете себя или своих близких, депрессия — точно Ваша проблема, причем серьезная. Возможно, самая главная, хотя Вы можете даже и не подозревать об этом. Ваша жизнь скатилась к самоуничтожению и апатии, Потеряла всякий смысл, и Вы не знаете, как с этим бороться. Да и нужно ли? Многие же так живут...наверное. Но бороться нужно. Бороться необходимо, потому что жизнь — это самое ценное, что есть у человека, и за нее необходимо постоять.

