

# ДЕПРЕССИЯ ЧТО ДЕЛАТЬ

ИЗБЕГАЙТЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОБЫЧНОГО  
РЕЖИМА ПИТАНИЯ И ОТДЫХА

ПОДЕЛИТЕСЬ  
СВОИМИ  
ЧУВСТВАМИ  
С БЛИЗКИМ  
ЧЕЛОВЕКОМ

РЕГУЛЯРНО  
ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ

СТАРАЙТЕСЬ  
ДЕЛАТЬ  
ПОВСЕДНЕВНЫЕ  
ДЕЛА

ИЗБЕГАЙТЕ  
ИЛИ ИСКЛЮЧИТЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЕ  
АЛКОГОЛЯ

# ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

СОНЛИВОСТЬ  
ИЛИ БЕССОННИЦА

ОТЧАЯНИЕ

УНЫНИЕ

ТРЕВОГА

НЕХВАТКА  
ЭНЕРГИИ

ПОТЕРЯ  
ИНТЕРЕСА  
К ЖИЗНИ

СНИЖЕНИЕ  
АППЕТИТА

МЫСЛИ О ПРИЧИНЕНИИ  
СЕБЕ ВРЕДА  
ИЛИ САМОУБИЙСТВЕ

**ОБРАТИТЕСЬ  
ЗА ПОМОЩЬЮ,  
ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ  
В КРИЗИСНУЮ  
СИТУАЦИЮ**

телефон  
доверия **54-57-77**

ГБУЗ «Областная психиатрическая  
больница им. К.Р. Евграфова»

