



Министерство здравоохранения Пензенской области

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 8-800-201-67-34

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

