

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ МНОГООБРАЗНЫ



СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ

ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ

ЧУВСТВО ОБЕСПОКОИННОСТИ

ТРУДНОСТИ ВНИМАНИЯ

АПАТИЯ

ТРЕВОГА

ИМИТАЦИЯ ДЕПРЕССИИ ПОД СОМАТИЧЕСКОЙ «МАСКОЙ»

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИИ:

СЕРДЦЕБИЕНИЕ

НЕХВАТКА ВОЗДУХА

ОЩУЩЕНИЕ ПЕРЕБОЕВ В РАБОТЕ СЕРДЦА

НАРУШЕНИЯ СНА:

ТРУДНОСТИ ЗАСЫПАНИЯ

ПРОБУЖДЕНИЕ НОЧЬЮ

НЕПРИЯТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ

МУЧИТЕЛЬНЫЕ ПОДЪЕМЫ

БОЛИ:

ГОЛОВНЫЕ

НЕВРАЛГИИ

МЫШЕЧНЫЕ

БОЛИ В ЖИВОТЕ



ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ:

ТЯЖЕЛЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

ДЛИТЕЛЬНЫЕ ЧРЕЗМЕРНЫЕ НАГРУЗКИ

ЛИЧНАЯ И БЫТОВАЯ НЕУСТРОЕННОСТЬ

МАТЕРИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ:

НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ФАКТОР ПО СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

НАЛИЧИЕ ТРЕВОЖНЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ ЭПИЗОДОВ

ХРОНИЧЕСКИЕ СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ



ПРИ ПРИЗНАКАХ ДЕПРЕССИИ:

- 1** ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЕТЕ
- 2** ПРОДОЛЖАЙТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ВЕЩАМИ, КОТОРЫЕ НРАВЯТСЯ
- 3** ИСКЛЮЧИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
- 4** ПИТАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО И ПОЛНОЦЕННО
- 5** РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ
- 6** СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА
- 7** ИЗБЕГАЙТЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

**ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ -
ЭТО ВАШ ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ!**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-220-80-00

г. ТЮМЕНЬ, ул. ГЕРЦЕНА, 74

