



## Депресія – як уникнути і куди йти за допомогою

**Що зробити, щоб уникнути депресії? Що її викликає? Куди звернутися за допомогою, коли хворієте ви, або близька вам особа?**

Депресія досі вважається табу. Зовсім неправильно – це найпоширеніший психічний розлад у світі. Всесвітня організація охорони здоров'я повідомляє, що це захворювання є основною причиною непрацездатності.

### Причини депресії

Причиною депресії можуть бути як зовнішні обставини, так і здоров'я вашого організму. Вона викликається, серед іншого:

- станом здоров'я – зокрема важкою хворобою, яка змушує змінити спосіб життя та погляд на себе, перешкоджає повсякденній діяльності та досягненню життєвих цілей;
- побічною дією ліків – особливо тих, що приймаються протягом тривалого часу;
- соціально-економічним становищем – в тому числі важкими життєвими подіями;
- відносинами з оточенням;
- генетичними впливами.

### Симптоми депресії

Іноді важко визначити, коли ви все ще відчуваєте природну реакцію смутку або навіть відчаю, а коли це захворювання, з яким вже потрібно звернутися до лікаря.

**Якщо ви не можете адаптуватися до нової ситуації і віднайти себе в повсякденній реальності, стережіться! Це серйозна ознака, яка може свідчити, що ви страждаєте депресією.**

Симптоми, які вказують на депресію, це передусім:

- тривале і неприродне відчуття пригніченості;
- обмеження активності та зацікавлень;
- втрата апетиту і втрата ваги;
- проблеми зі сном;
- проблеми з концентрацією;
- відсутність самоствердження;
- відчуття безпорадності та безглуздості життя;
- нездатність відчувати задоволення.

### Профілактика депресії

Запобігти хворобі не завжди вдається. Однак ви можете спробувати її уникнути. Дотримуйтесь цих правил:

1. Висипайтеся.
2. Харчуйтеся здоровою їжею.
3. Дбайте про свої стосунки з людьми.
4. Цінуйте свої успіхи.
5. Уникайте сильних і хронічних стресів.
6. Знайдіть час, щоб робити те, що вам подобається.
7. Виконуйте регулярно фізичні вправи.

Фізичні вправи позитивно впливають на тіло і розум. Фізична активність:

- підтримує вироблення ендорфінів, тобто гормонів щастя;
- підвищує рівень серотоніну, який відповідає за відчуття задоволення;
- знижує рівень кортизолу – гормону стресу;

- знімає м'язову напругу і знижує стрес;
- має антидепресивну та протитривожну дію.

## Лікування депресії

Не зволікайте зі зверненням за допомогою, якщо ви підозрюєте, що у вас депресія. Зверніться до лікаря загальної практики, знайдіть психотерапевта чи психолога, зверніться до психіатра.

### Направлення до психіатра отримувати не потрібно.

Депресія лікується різними способами. Вам можуть допомогти:

- психотерапія
- групова терапія
- регулярні фізичні навантаження
- здорове харчування
- фармакотерапія.

## Допомога при депресії та складних ситуаціях – в телефонному режимі та онлайн

Якщо вам чи вашим близьким простіше скористатися телефоном довіри, не зволікайте. За вказаними номерами ви знайдете допомогу відповідно до ваших потреб.

### Телефони для дітей та молоді

Обидва безкоштовні, працюють 24 години на добу 7 днів на тиждень.

116 111 – телефон довіри для дітей та молоді Фонду «Даємо дітям силу»

800 12 12 12 – безкоштовний телефон довіри для дітей і молоді Омбудсмена у справах дітей:

- працює також українською та російською мовами – відповідно до графіку, що знаходиться на веб-сайті безкоштовного телефону – посилання на інформацію про чергування: <https://800121212.pl/ukraina/>
- допомога надається також через чат – польською і українською мовами: [посилання на чат](#)

### Телефони для дорослих

116 123 – безкоштовна лінія екстреної допомоги для людей у емоційній кризі, працює з 14:00 по 22:00 7 днів на тиждень

22 635 09 54 – телефон довіри для людей літнього віку – працює кожного понеділка, кожної середи і кожного четверга з 17.00 по 20.00 (вартість з'єднання відповідно до тарифу вашого оператора):

- додатково за цим номером телефону кожної середи з 14:00 по 16:00 відбуваються чергування з приводу хвороби Альцгеймера.