

**Куда можно обратиться в
трудной жизненной ситуации:**

Телефон доверия для детей и подростков экстренной психологической помощи в г. Гомеле **8 (0232) 31-51-61**

Телефон доверия Центра здоровья молодежи «Юность» филиал № 3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника»
+375 44 711-70-40

Телефон доверия Центра, дружественного подросткам, «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника»
**8 (0232) 31-08-86, 31-08-87,
+ 375 44 767-78-27**



ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

**Гомельский городской
социально-педагогический
центр**

Наши контакты: тел./факс:

32-70-40,

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:

ggspc@mail.gomel.by

Инстаграм:

[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

**г.Гомель,
ул.Маневича 26а,
индекс: 246035**

**Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета**

**Государственное учреждение
образования
«Гомельский городской
социально-педагогический центр»**

**Отдел профилактики и комплексной
реабилитации**



День сурка

Гомель 2022

Депрессия – психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления.

Пики заболеваемости приходятся на юношеский возраст и вторую половину жизни.

Причины:

- хронический стресс,
- психологическая травма,
- отсутствие поддержки в семье, социуме,
- психологическое насилие,
- поражения головного мозга и соматические заболевания,
- наследственная предрасположенность и др.



Симптомы

(не менее 2 недель):

устойчивое ухудшение настроения (тоска, безысходность, потеря интереса к увлечениям, склонность к самообвинению, снижение самооценки);
замедление мышления (проблемы при планировании действий, обучении, решении повседневных задач, ухудшение восприятия и запоминания информации, снижается выразительность речи);
снижение двигательной активности (медлительность, скованность движений, мимика становится однообразной, бедной). Депрессивная триада сочетается с вегетативно-соматическими расстройствами, нарушениями сна и аппетита.

Почему важно снять стресс

Стиль нашей жизни – это отражение нашей личности. *Изменение жизненного стиля – важнейшее условие преодоления деструктивных стрессовых влияний.* Оптимизировать жизненный стиль помогут:

- здоровое питание (исключить: нерегулярное питание, переедание, питание на ходу, размышление о чем-либо негативном во время еды);
- здоровый сон: стараться ложиться спать в одно и то же время, но не позже 23 часов, спать не менее 7-8 часов в сутки и пр.;
- физические нагрузки, чтобы поддерживать жизненный тонус;
- «здоровые» отношения в семье и личной жизни: семья – место, где можно полноценно отдохнуть и расслабиться, найти поддержку и взаимопонимание. «Заброшенная семья» - это источник стресса.

