

Депрессия



Депрессия — это не просто плохое настроение

- Все мы иногда ощущаем грусть, раздражение или подавленность. Депрессия — это нечто другое. Она длится долго, лишает людей способности радоваться и заставляет чувствовать, что справляться с повседневными делами очень утомительно.
- Депрессия — это не результат выбора и не признак слабости или лени. Никто не должен стыдиться того, что страдает от депрессии.



1 из 12 взрослых жителей Нью-Йорка страдает от депрессии.*

* Источник: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City. Lancet 2016; 387:207-208.

Существуют общие признаки депрессии



Люди, страдающие депрессией, не обязательно выглядят или действуют как больные или испытывающие боль, но их симптомы столь же реальны, как при любой другой проблеме со здоровьем.

У вас может быть депрессия, если в течение последних двух недель вы постоянно:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> чувствовали печаль или безнадежность | <input type="checkbox"/> сталкивались с проблемой концентрации внимания или испытывали сложности с принятием решений |
| <input type="checkbox"/> потеряли интерес к деятельности, которая раньше доставляла вам радость | <input type="checkbox"/> имели проблемы со здоровьем, которые не проходят |
| <input type="checkbox"/> спали или ели слишком много или недостаточно | <input type="checkbox"/> думали о смерти или самоубийстве |

Бюллетень «Здоровье»

Посетите сайт nyc.gov/health, чтобы просмотреть все бюллетени «Здоровье». Позвоните по номеру **311**, чтобы заказать бесплатные копии.

Депрессию можно лечить

- Существует много способов лечения депрессии.
- Многие люди получают облегчение благодаря терапевтическим беседам, приему лекарственных препаратов, физической активности и обучению новым навыкам преодоления трудностей.

Как получить помощь для себя

Поговорите с врачом о своем самочувствии и обсудите варианты лечения.

Как помочь другим

Если кто-нибудь из ваших знакомых жалуется на чувство депрессии, постарайтесь помочь и не осуждать. Уговорите их обратиться к врачу или позвонить в службу NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»).



Чтобы получить помощь в нахождении услуг или записи к врачу, отправьте текстовое сообщение **WELL** на **65173**, позвоните в NYC Well по номеру **1-888-692-9355** или посетите веб-сайт **nyc.gov/nycwell**. Служба NYC Well оказывает конфиденциальные и бесплатные услуги.

Если вы уже начали курс лечения депрессии, не забывайте, что должно пройти определенное время, прежде чем вам станет лучше. Продолжайте разговаривать с людьми, которым вы доверяете, и сообщите своему врачу, если испытываете затруднения.

Помимо консультации врача, многие люди убеждаются, что выполнение этих действий помогает им облегчить симптомы:



Вести активный образ жизни



Посещать парки или бывать на природе



Проводить время с людьми, которые вас поддерживают



Придерживаться своего плана лечения



Употреблять более полезные продукты



Находить время для того, что вас радует



Прекратить или сократить потребление алкогольных напитков и наркотических веществ

Источники

Следите за новостями

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

Обратитесь за помощью или к психиатру

Посетите сайт nyc.gov/nycwell

Получайте свежие выпуски бюллетеня «Здоровье»

Посетите сайт nyc.gov/health/pubs



На сайте nyc.gov/health данный бюллетень «Здоровье» и прочие материалы по вопросам здравоохранения доступны на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Эти услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка.