

Ощущаете депрессию?
Вы не одиноки.
Получите помощь уже сегодня.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Что такое депрессия?

Депрессия – это распространенное заболевание, которое может влиять на Ваши мысли, настроение или поведение. В депрессивном состоянии трудно работать, учиться или заниматься повседневными делами.

Если у Вас депрессия, то Вы не одиноки. Каждый год миллионам американцев ставят диагноз депрессии. Депрессия может быть серьезной, но она также поддается лечению.

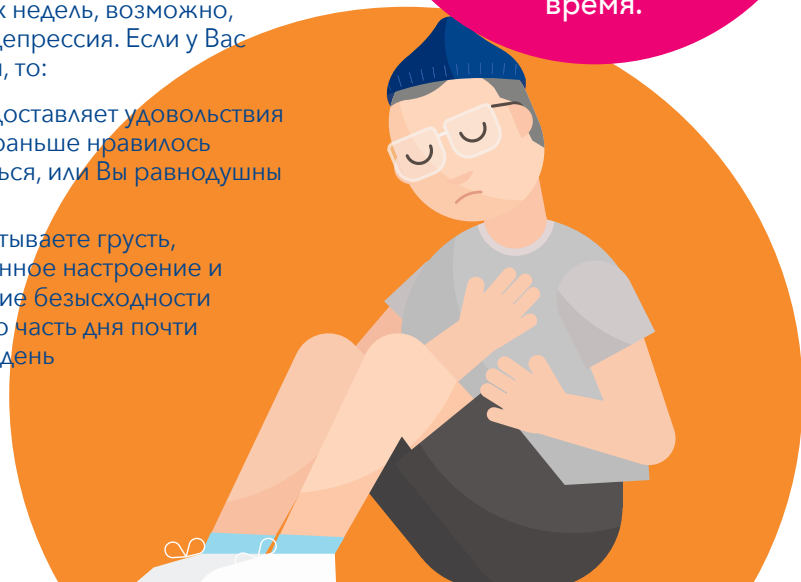
Как определить, есть ли у меня депрессия?

Испытывать подавленное настроение время от времени – нормально. Но если Вы испытываете подавленное настроение или тревогу в течение более двух недель, возможно, что у Вас депрессия. Если у Вас депрессия, то:

- + Вам не доставляет удовольствия то, чем раньше нравилось заниматься, или Вы равнодушны к этому
- + Вы испытываете грусть, подавленное настроение и ощущение безысходности большую часть дня почти каждый день

Если у Вас возникают мысли о причинении себе вреда, немедленно обратитесь за помощью.

Позвоните по телефону 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), чтобы получить бесплатную конфиденциальную помощь в любое время.



Депрессия может также привести к тому, что Вы:

**НЕПРЕДНАМЕРЕННО ПОХУДЕЕТЕ
ИЛИ ПОПРАВИТЕСЬ**



**БУДЕТЕ СПАТЬ СЛИШКОМ МНОГО ИЛИ
СЛИШКОМ МАЛО**



**БУДЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ УСТАЛОСТЬ ИЛИ
ОТСУТСТВИЕ ЭНЕРГИИ**



**БУДЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ ИЛИ
СВОЕЙ ПОЛНОЙ НИКЧЕМНОСТИ**



**СТАНЕТЕ СТРАДАТЬ ЗАБЫВЧИВОСТЬЮ ИЛИ
ОЩУТИТЕ СПУТАННОСТЬ СОЗНАНИЯ**



БУДЕТЕ ДУМАТЬ О СМЕРТИ ИЛИ САМОУБИЙСТВЕ



К кому обратиться за помощью?

Не бойтесь и не стесняйтесь обращаться по поводу депрессии к своей команде по оказанию помощи. Мы с радостью поможем Вам. Вы можете:

- + Проконсультироваться у своего врача и рассказать члену команды по оказанию помощи, которому Вы доверяете, о том, что с Вами происходит
- + Получить консультацию лично или по телефону
- + Принимать лекарственный препарат

Обсудите сегодня же с кем-то из Вашей команды по оказанию помощи наилучшие варианты лечения.


Что еще я могу сделать, чтобы улучшить свое самочувствие?

Помните о том, что если Вы принимаете лекарственный препарат для лечения депрессии, то его действие может стать заметным только через 2-4 недели. Вот еще несколько советов:



ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ТЕМИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ВАС ЛЮБЯТ И ПОДДЕРЖИВАЮТ



НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ВЫ НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ



НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ



Когда я почувствую себя лучше?

При применении различных вариантов лечения потребуется некоторое время, чтобы эффект лечения стал заметным. Не сдавайтесь. Обсудите со своей командой по оказанию помощи, что Вам помогает, а что – нет.

Если Вы хотите поговорить
с кем-либо о депрессии,
обратитесь к

ИМЯ И ФАМИЛИЯ

ТЕЛЕФОН

Мы заботимся
о Вашем
эмоциональном
здоровье так же, как
и о вашем физическом
здоровье. Самое лучшее,
что Вы можете сделать для
себя и своих близких –
обратиться за
помощью.



Ваше здоровье – залог
полноценной жизни.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Запись на прием по телефону
1-844-NYC-4NYC



ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ. ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС.

nychealthandhospitals.org

Russian