

10

октября

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ГАРМОНИЯ:

В здоровье и теле
В МЫСЛЯХ
В ЧУВСТВАХ



www.budzdorovperm.ru



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

ДЕПРЕССИЯ – распространенное психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира. Она причиняет душевные страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи, а иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями. В крайних случаях депрессия может стать причиной самоубийства.



ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ
(даже после отдыха или выходных)



**ВЯЛОСТЬ И БЕЗРАЗЛИЧИЕ,
ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ**



НАРУШЕНИЯ СНА



**ПОТЕРЯ ИЛИ ВНЕЗАПНЫЙ
РОСТ АППЕТИТА**



**ПОВЫШЕННОЕ
ЧУВСТВО ТРЕВОГИ**



ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЙ



**НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ О СМЕРТИ
И БЕССМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ**



**РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
И БЕСПРИЧИННАЯ АГРЕССИЯ**



**НЕВОЗМОЖНОСТЬ, СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ
И СОБРАТЬСЯ С МЫСЛЯМИ**



**ЖЕЛАНИЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ
ОБЩЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ**



**ВНЕЗАПНО ПОЯВИВШИЕСЯ ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ (алкоголь, сигареты, наркотики)**



**ПОСТОЯННОЕ ПРОКРУЧИВАНИЕ В ГОЛОВЕ
И ПРОГОВАРИВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ
МОМЕНТОВ ЖИЗНИ**



**НЕЖЕЛАНИЕ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ВНЕШНИМ
ВИДОМ, СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

ДЕПРЕССИЯ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ!

Обнаружив у себя признаки депрессии, обратитесь за помощью к профессионалам!



Краевой психотерапевтический
консультативно – диагностический
центр, кризисное отделение
г. Пермь, ул. Героев Хасана 20.

+7(342) **244-28-02**

Городской психотерапевтический
консультативно-диагностический
центр г.Пермь, ул. Максима Горько
го, 75

+7(342) **216-86-65**



www.budzdorovperm.ru



БЕСПЛАТНЫЙ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН
ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

8-800-200-8-911

(БЕСПЛАТНЫЙ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПЕРМИ И ПЕРМСКОГО КРАЯ)

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (депрессий, неврозов, фобий).



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ



СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ



НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЙ. СПОРТ, ТВОРЧЕСТВО, ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ И Т.Д



ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК УСПЕЕТЕ УСТАТЬ



ПИТАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАНО



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ



МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО



ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ В СЕБЕ НЕДОСТАТКИ



ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

САМАЯ КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ

С ВОЗРАСТОМ ЧЕЛОВЕК ЧАСТИЧНО УТРАЧИВАЕТ И ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ, И ПРЕЖНЮЮ ОСТРОТУ УМА. ОДНАКО В НОРМЕ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ НОСЯТ РЕЗКОГО, ГРУБОГО ХАРАКТЕРА. ЕСЛИ НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ, МЫШЛЕНИЯ ПРОГРЕССИРУЮТ БЫСТРО И НАЧИНАЮТ ПРЕПЯТСТВОВАТЬ ВЫПОЛНЕНИЮ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ, ТО ЭТО НЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ СТАРЕНИЕ, КАК НЕ РЕДКО ДУМАЮТ, А ПАТОЛОГИЯ, РЕЗУЛЬТАТ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ВРАЧИ НАЗЫВАЮТ ЭТО СЛОВЕМ ДЕМЕНЦИЯ



Во всем мире более 55 млн пациентов с деменцией

В России от 1,5 до 1,85 млн больных с деменцией

1,5 - 1,85 млн



ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ, ГЕРИАТРУ ИЛИ ПСИХИАТРУ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК:



НАЧАЛ ПЛОХО ЗАПОМИНАТЬ

информацию о текущих событиях, что негативно сказывается на повседневной жизни. Делает длинные паузы, ошибки в устной или письменной речи



ХУЖЕ ОРИЕНТИРУЕТСЯ

по времени, с трудом выполняет обязанности (например, не может адекватно одеться), начинает замыкаться в себе, плохо распознает лица или знакомые объекты



УТРАЧИВАЕТ ИНТЕРЕС

к прежним увлечениям, социально изолируется, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания



МЕДЛЕННО РЕШАЕТ

несложные повседневные задачи, быстро утомляется от умственной деятельности

ПОМНИТЕ!

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И СВОЕВРЕМЕННО НАЧАТОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ЗАДЕРЖАТЬ РАЗВИТИЕ ДЕМЕНЦИИ И ОБЕСПЕЧАТ БОЛЕЕ ДОСТОЙНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ВСЕЙ СЕМЬЕ ПАЦИЕНТА

ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ:



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ И ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



РЕГУЛЯРНОЕ ОБЩЕНИЕ

ОТ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ ДЕМЕНЦИИ, ДО ПОТЕРИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ПРОХОДИТ ПРИМЕРНО 5 ЛЕТ НАШЕЙ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ



Стресс

– настоящий «пожиратель радости». Если вы грустите именно сейчас, поднимите себе настроение быстрым и эффективным антистресс-методом.



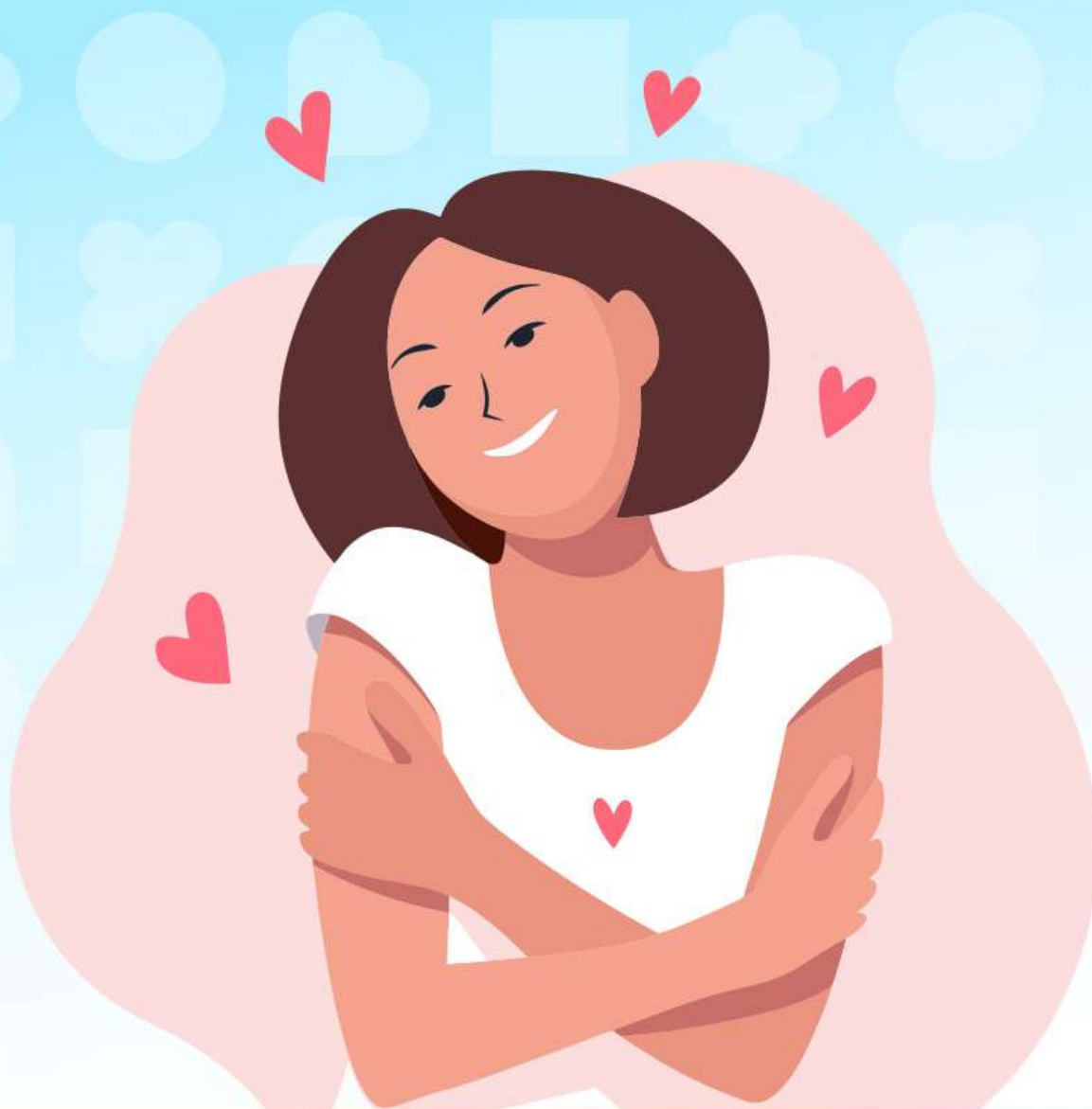
Съешьте шоколад. Пока он будет медленно таять во рту, у организма наступит праздник. 25 граммов в день можно себе позволить. Можно погрызть орешки. Они богаты питательными веществами, участвующими в выработке серотонина, витаминами В и Е, антиоксидантами, которые помогут вам побороть стресс.



Выпейте травяного чаю. Если у вас сильный стресс, кофеин не поможет. Чашка теплого, успокаивающего травяного чая - лучше.



Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. Представьте, будто вы дышите животом, а не грудью. Дышите медленно и глубоко. Этот способ успокоения на физическом уровне обязательно окажет благотворное влияние.



Имитируйте счастье в три счета. Раз — голову поднимите. Два — плечи расправьте. Три — улыбнитесь: приподнимите уголки губ, слегка прищурьте глаза. Одновременно вспомните в деталях приятный момент жизни, оживив в памяти ароматы, тактильные ощущения, цвета, сопровождавшие его. Через считанные минуты вымученная гримаса превратится в искреннюю улыбку. Проверьте прямо сейчас!



Избавьтесь от неприятных обязанностей, которые висят на вас. Ответьте на письмо, запишитесь к стоматологу. Придерживайтесь «правила 60 секунд»: никогда не откладывайте на потом дела, для выполнения которых достаточно минуты. Вычеркнув из намеченного списка несколько пунктов, вы испытаете огромное облегчение.



Посмотрите смешной ролик, после этого вы вернетесь к работе более собранным и подготовленным.



Эффективно снимает напряжение массаж мочек ушей, в которых сконцентрировано огромное количество акупунктурных точек. Массируйте оба уха одновременно хорошо разогретыми руками, массаж ушей должен длиться не менее минуты, а надавливать на каждую точку рекомендуется около 5 секунд.



Откройте окно, если погода позволяет. Это маленькое усилие обычно дает непропорционально большой положительный результат. Мир буквально распаивается!