

**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](http://www.gomel-ggspc.guo.by)**

**Эл. почта:**

**[ggspc@mail.gomel.by](mailto: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.

