Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Депрессия или тревожное расстройство у женщин возникает в два раза чаще, чем у мужчин.

ОБЯЗАТЕЛЬНО поговорите с врачом о своих симптомах.



Что такое тревожное расстройство?

Временами у каждого возникают сложности. Мы волнуемся обо всем: о деньгах, здоровье и безопасности близких.

Иногда из-за волнения:

- могут болеть голова, желудок и другие органы;
- может нарушаться сон;
- вы можете чувствовать себя не в своей тарелке;
- вы можете легко раздражаться или быть не в настроении;
- вы можете не справляться с эмоциональной нагрузкой;
- могут возникать пугающие или трудно контролируемые навязчивые мысли;
- могут возникать панические атаки.

Депрессия и тревожное расстройство могут протекать одновременно. У половины людей с депрессией также имеется тревожное расстройство.



Депрессию и тревожное расстройство можно безопасно и эффективно лечить. Лечение может облегчить симптомы и помочь вам сосредоточиться на повседневных делах.

Что такое депрессия?

Вы...

- находитесь не в своей тарелке?
- грустите?
- не можете заснуть?
- стали больше или меньше есть?
- не получаете удовольствие от повседневных дел?
- стали больше уставать?
- чувствуете, что вам стало сложно концентрироваться, запоминать информацию и принимать решения?
- чувствуете спазмы, боль в голове, желудке или других органах?

Депрессия возникает примерно у 1 из 8 женщин (как правило, в возрасте 25–44 года).

Возможно, у вас депрессия.

Это не признак слабости.

Поговорите о своих симптомах с врачом!



Чтобы попросить помощи или поговорить о проблемах, не нужно ждать, пока вам станет хуже.

Решение есть!

Вот что можно сделать, чтобы улучшить свое психическое здоровье:

- Изменить поведение
- Быть физически активным
- Глубоко дышать
- Проводить время на улице
- Полноценно высыпаться
- Меньше времени проводить в соцсетях и гаджетах
- Записывать свои мысли и чувства
- Техники заземления (например, метод 5-4-3-2-1)
- Позитивный внутренний диалог или напоминание о необходимости поддерживать себя
- Обращение за поддержкой к человеку, которому вы доверяете
- Расслабляться, например заниматься медитацией

Иногда этих действий недостаточно. Врач может направить вас к психотерапевту, который выпишет лекарства и назначит лечение.

Варианты лечения

Лечение тревожного расстройства или депрессии может заключаться в изменении поведения, психотерапии или приеме лекарств. Вам не нужно проходить лечение в одиночку.

Психотерапия

Психотерапия — это безопасный и конфиденциальный способ поговорить о проблемах и получить помощь. Вам четко расскажут о вариантах лечения и ценах.

Прием лекарств

Врач может выписать вам лекарства, чтобы облегчить симптомы и улучшить ваше состояние. Если вы начали принимать медикаменты, прежде чем вносить изменения в их прием, проконсультируйтесь с врачом.

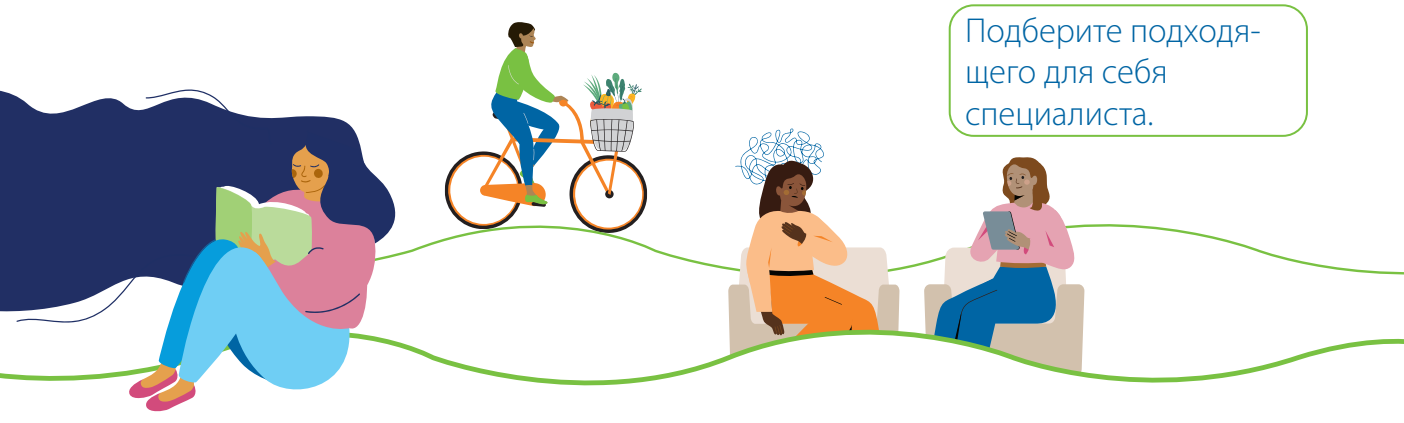
Психотерапия и прием лекарств

Иногда оптимальным вариантом является психотерапия вместе с приемом лекарств. Благодаря борьбе с симптомами лекарства могут повысить эффективность психотерапии.

Взаимовыручка

Взаимовыручка предполагает общение с человеком, который пережил похожую ситуацию и может вас понять и поддержать.

Подберите подходящего для себя специалиста.



Источники информации

Депрессия и тревожное расстройство не показатели вашей слабости. Поговорите о своих симптомах с врачом сегодня!

Подробную информацию о депрессии, тревожном расстройстве и о том, как получить помощь, можно найти на сайте:

grc.osu.edu/projects/focus-me

- Горячая линия при суицидах и кризисных состояниях: позвоните или отправьте SMS на номер 988
- Национальная горячая линия SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357)
- Горячая линия NAMI в Огайо: 614-224-2700
- Национальная горячая линия NAMI: 1-800-950-NAMI (6264)

Не знаете, с чего начать? Попросите врача направить вас к специалисту или воспользуйтесь надежными онлайн-ресурсами, такими как Psychology Today, чтобы найти психотерапевта, который подойдет именно вам.

Беременность и послеродовой период

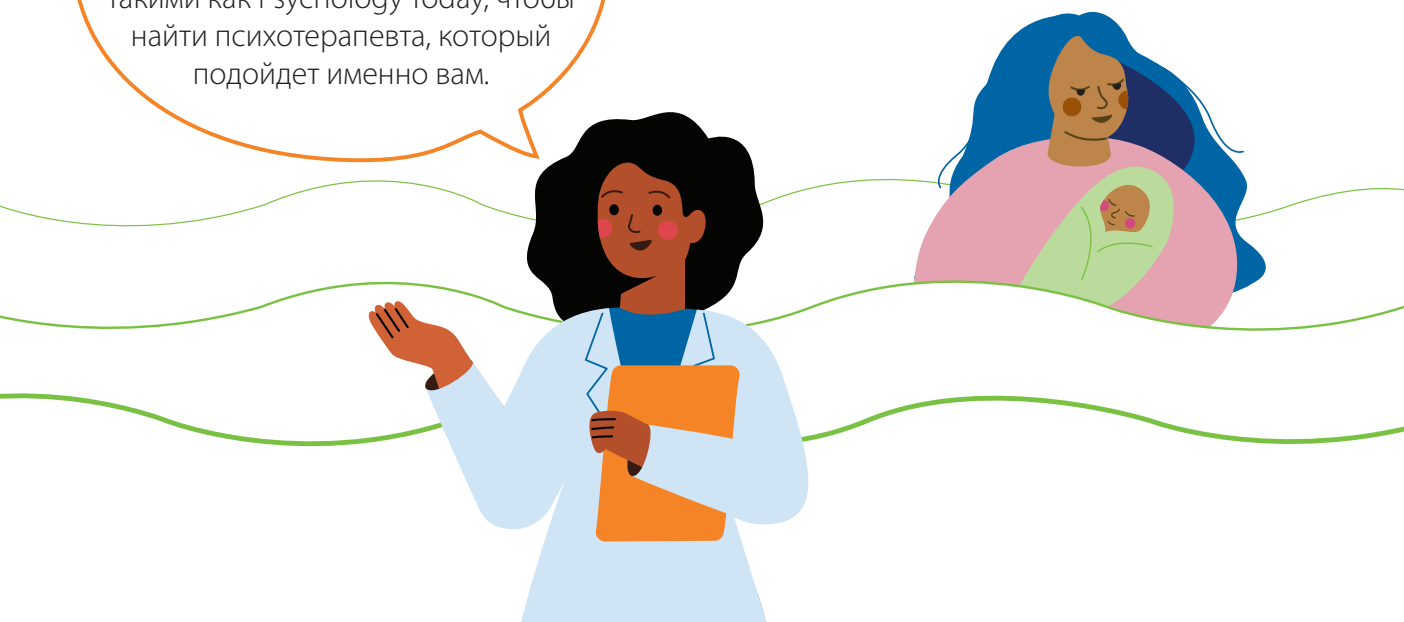
Беременность и рождение ребенка могут вызывать самые разные чувства. Тревога и грусть — это нормально.

Если депрессию или тревожные расстройства не лечить, они могут негативно сказаться на вашем здоровье и здоровье вашего ребенка. Своевременная помощь снижает риски и способствует вашему здоровью и здоровью вашего ребенка.

Поговорите с врачом о лечении, которое будет безопасно во время беременности и кормления грудью.

Национальная горячая линия по психическому здоровью матерей — 1-833-TLC-MAMA

Психическое здоровье — неотъемлемая часть вашего здоровья.



У ВАС возникают мысли нанести себе или другим вред?



НЕМЕДЛЕННО обратитесь за помощью.

- Бесплатная круглосуточная конфиденциальная горячая линия по вопросам суицида и кризисных ситуаций: **Позвоните или отправьте SMS на номер 988**
- Обратитесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи
- Позвоните по телефону 911

Focus on ME — это проект по улучшению качества медицинской помощи, реализуемый совместно с врачами первичного звена по всему штату Огайо с целью улучшения помощи женщинам репродуктивного возраста при депрессии и тревожных расстройствах.

Ohio Department of Medicaid
Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

medtapp

The Ohio State University Wexner Medical Center