

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 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.

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



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

ОБЯЗАТЕЛЬНО поговорите с врачом о своих симптомах.



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 выспаться
- Меньше времени проводить в соцсетях и гаджетах
- Записывать свои мысли и чувства
- 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.

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

<https://grc.osu.edu/Projects/Focus-on-Me>



Если у ВАС возникли мысли о том, чтобы причинить себе 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

Беременность и послеродовой период

Беременность и уход за малышом могут сопровождаться тревогой и грустью.

Знаете ли вы, что депрессия и тревожное расстройство, если их не лечить, могут привести к риску для вас и вашего ребенка? Если симптомы депрессии или тревожного расстройства усилятся, это может привести к преждевременным родам, недоношенности ребенка или самоубийству.

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



Психическое здоровье — неотъемлемая часть вашего здоровья.

