**АНТИКРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ**

**10 октября -**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

* + ***Круглосуточный бесплатный, анонимный***

телефон экстренной медико-психологической

помощи **«Телефон доверия»**

Городская линия: **56-56-65**

* + ***Бесплатные номера сотовых телефонов:***

**МТС - 052-83;**

**Билайн - 070-45;**

**ТЕЛЕ2 - 670;**

**Мегафон 8-923-699-3003;**

* + ***Дневной психологический «Телефон доверия»*** и ***кабинет медико-социально-психологической помощи***: **27-55-11**

Запись на очную консультацию: **23-02-36.**

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ?**

Омская региональная общественная организация «Омская профессиональная сестринская ассоциация»

Специализированная секция ОРОО ОПСА «Сестринское дело в психиатрии и наркологии

Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области «Клиническая психиатрическая больница имени Н.Н. Солодникова»

**Девиз-2017 –**

**«ДЕПРЕССИЯ:**

**давай поговорим»**

**девиз 2017 г. -**

**«ДЕПРЕССИЯ:**

**Давай поговорим»**

Если ваши дни стали похожи друг на друга, если вы всё делаете через силу, если вам всё надоело, воспользуйтесь вполне доступными, действенными способами, чтобы вернуть радость в вашу жизнь.

* + ***ПОГУЛЯЙТЕ.***

Какой бы не была погода за окном, надо прогуляться на свежем воздухе.

Постарайтесь отключиться от своих привычных мыслей и воспринять открывшиеся вам картины природы.

* + ***ПОЛИСТАЙТЕ ФОТОАЛЬБОМ.***

Найдите именно те фотографии, где вы счастливо улыбаетесь и постарайтесь воссоздать то настроение, которое было у вас в тот период, поставьте эту фотографию на видное место. Лучше выбрать фото, на котором вы улыбаетесь.

* + ***ПОСМОТРИТЕ ФИЛЬМ.***

Примите удобное положение в кресле, закутайтесь в теплый плед и поставьте любимый фильм. Будет ли это комедия, мелодрама или боевик - неважно, главное, чтобы картина вызвала у вас интерес.

* + ***УЛЫБАЙТЕСЬ.***

Каждое утро начинайте с улыбки! Улыбайтесь своему отражению в зеркале, своим близким, знакомым и даже незнакомым людям. Скоро вы почувствуете, что не только настроение меняется в лучшую сторону, но и в вашей жизни происходят позитивные перемены.

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

Психотерапевтическое амбулаторное отделение предназначено для оказания психотерапевтической помощи взрослому контингенту с пограничными психическими расстройствами, а также лицам, нуждающимся в специализированных рекомендациях по сохранению психического здоровья и ведению здорового образа жизни.

***Чего ожидать при обращении к врачу?***

Беседа со специалистом в области психического здоровья позволит уточнить диагноз и определить тяжесть депрессии. Врач может задавать Вам вопросы:

* о Вашем самочувствии, мыслях, поведении;
* о том, как давно Вы испытываете симптомы депрессии, и как они влияют на повседневную жизнь;
* была ли у Вас депрессия или другие психические нарушения ранее, если да, то какое лечение было успешным.

В ходе обследования Вам могут предложить заполнить специальные опросники для оценки тяжести депрессивного состояния. Некоторым людям трудно говорить об их болезненном состоянии. Помните, что уважение к Вашим правам и достоинству, соблюдение конфиденциальности будут обязательными. Врач объяснит все возможные варианты течения депрессии, а также доступные методы лечения и их возможности в терапии данной патологии