

Чек-лист профилактики депрессии

Забота о психическом здоровье — это не роскошь, а необходимость.

Эта инструкция поможет вам укрепить эмоциональное благополучие и предотвратить развитие депрессивных состояний.

Каждый пункт — это шаг к более сильной, уравновешенной и счастливой жизни.



Стрессоустойчивость

- способность эффективно адаптироваться к высоким нагрузкам
- умение сохранять эмоциональное равновесие и продуктивность
- активный навык управления стрессом: когнитивная оценка ситуации как вызова, волевая саморегуляция
- способность быстро восстанавливаться, предотвращая эмоциональное выгорание

Умение справляться со стрессом — основа психического здоровья.
Практикуйте медитацию и дыхательные упражнения ежедневно. Даже 10 минут глубокого дыхания помогут снизить уровень кортизола и успокоить нервную систему. Регулярная практика формирует устойчивость к стрессовым ситуациям.



Эмоциональная поддержка

Доверительные отношения с близкими — важнейший защитный фактор. Делитесь своими переживаниями, не замыкайтесь в себе. Близкие люди видят нас сильными, но им можно показывать уязвимость.

Взаимопомощь и поддержка — это не слабость, а проявление зрелости и доверия.



Физическая активность



Бег и кардио

Выработка эндорфинов, улучшение настроения



Йога и растяжка

Снижение тревожности, гармонизация тела и духа



Силовые тренировки

Укрепление тела, повышение самооценки

Регулярные тренировки не только укрепляют тело, но и вырабатывают эндорфины — гормоны счастья. Достаточно 30 минут физической активности 3-4 раза в неделю для заметного улучшения эмоционального состояния.

Правильное питание



Питание как топливо для настроения

Сбалансированная диета обеспечивает организм необходимыми витаминами и минералами.

Включайте в рацион омега-3 жирные кислоты, магний, витамины группы В.

Избегайте избытка сахара и переработанных продуктов, которые провоцируют колебания уровня энергии и настроения.

Отказ от вредных привычек

Алкоголь

Подавляет нервную систему, усиливает тревожность и депрессивные состояния в долгосрочной перспективе

Курение

Нарушает кислородный обмен, ухудшает физическое здоровье, что отражается на психоэмоциональном состоянии

Наркотики

Разрушают нейрохимическую систему мозга, провоцируют серьёзные психические нарушения

Социальная активность

Волонтерство



Помощь другим придаёт жизни смысл и повышает самооценку

Общественная жизнь



Участие в событиях расширяет круг общения и дарит положительные эмоции

Культура



Посещение выставок, концертов и спектаклей обогащает внутренний мир

Активное участие в жизни общества предотвращает изоляцию и одиночество — главные факторы риска развития депрессии.

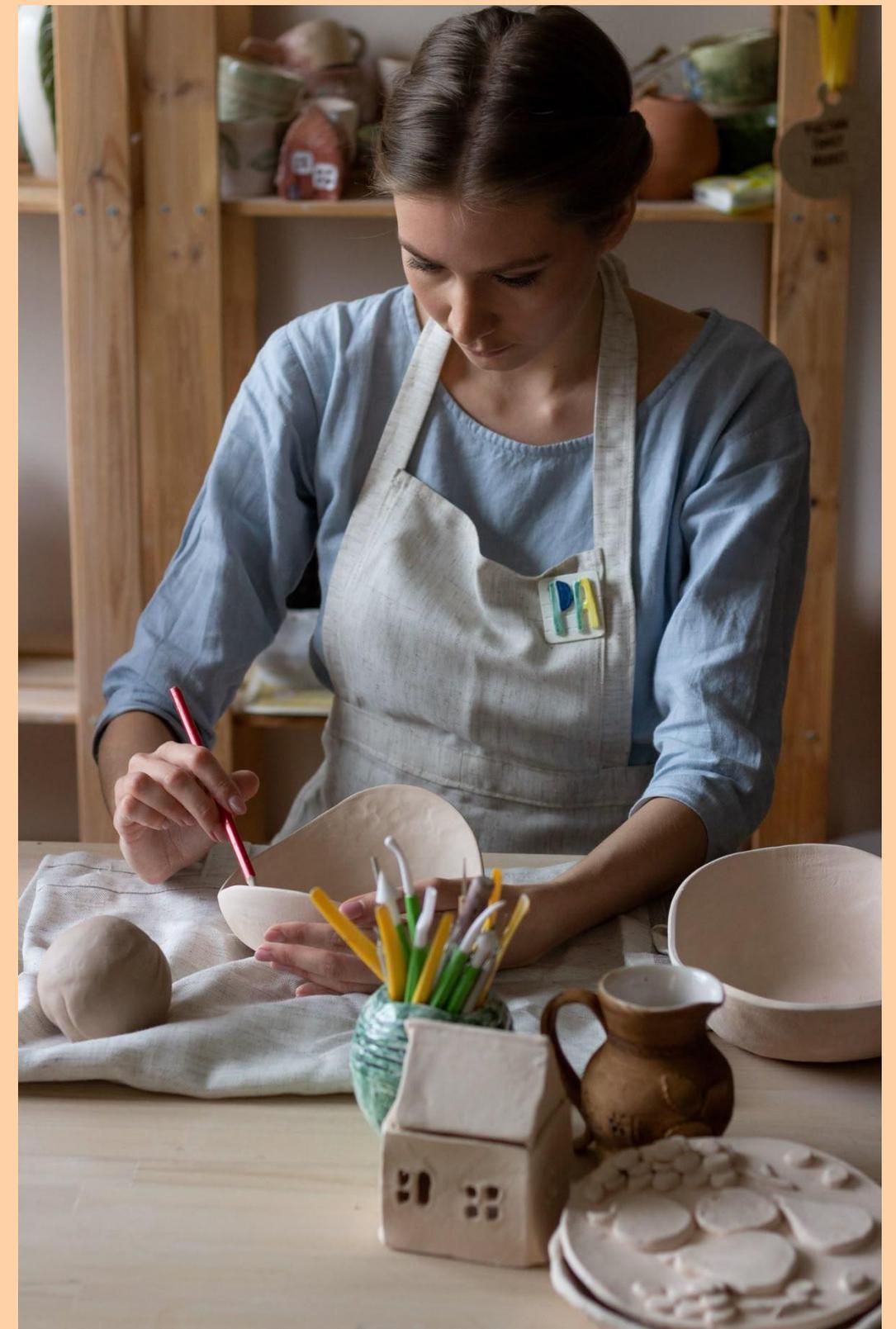
Хобби и увлечения

Время для радости

Занимайтесь любимым делом хотя бы час в неделю.

Это может быть творчество, музыка, рукоделие, садоводство или что-то другое.

Хобби даёт возможность выразить себя, почувствовать удовлетворение от процесса и получить положительные эмоции без давления результатов.



Медицинское обследование

01

Ежегодный осмотр

Полная диагностика физического здоровья

02

Анализы крови

Проверка гормонов и уровня витаминов

03

Консультация врача

Обсуждение жалоб и профилактика заболеваний

Многие физические заболевания маскируются под депрессию. Регулярные осмотры помогут вовремя выявить проблемы и начать лечение.



Когда обращаться к специалисту

Психотерапия как ресурс

Консультация у квалифицированного психолога — это не признак слабости, а забота о себе.

Обратитесь к специалисту, если замечаете ухудшение настроения более двух недель, потерю интереса к жизни, нарушения сна или аппетита.

Психотерапия помогает понять корень проблемы и научиться справляться с трудностями.

Не откладывайте помощь — своевременное обращение ускоряет выздоровление.



Полезная литература

Самостоятельное чтение книг по психологии — эффективный способ саморазвития, требующий осознанного подхода.

Советы для эффективного чтения:

Анализируйте: Не просто читайте, а размышляйте, как информация соотносится с вашим опытом.

Ведите дневник: Записывайте ключевые идеи и инсайты.

Не дочитывайте скучное: Если книга не откликается, смело меняйте её на другую.

Применяйте: Психологическая литература полезна только при внедрении знаний в жизнь.

Будут вопросы, обращайтесь к психологам

Службы психологической поддержки СГУ: телефон 210-612

Вопрос психологу можно задавать на электронных ресурсах:
в сообществе VK <https://vk.com/club229176685>
на портале БАРС СГУ <https://ipsilon.sgu.ru/support/catalogs/36>

МЫ ВСЕГДА РЯДОМ

