

Мое психическое здоровье: нужна ли мне помощь?

Для начала определите, насколько ваши симптомы мешают вам в вашей повседневной жизни.



Наблюдаются ли у меня легкие симптомы, которые длятся менее 2 недель?

- Чувствую себя немного подавленным
- Чувствую себя подавленным, но все еще в состоянии выполнять работу, школьные задания или работу по дому
- Испытываю проблемы со сном
- Чувствую себя подавленным, но все еще в состоянии заботиться о себе или других



Если да, вот некоторые способы позаботиться о себе, которые могут помочь:

- Физические упражнения (например, аэробика, йога)
- Налаживание социальных контактов (виртуальных или личных)
- Регулярное высыпание
- Здоровое питание
- Разговоры с близким другом или членом семьи
- Практика медитации, релаксации и медитации осознанности

Если вышеуказанные симптомы не улучшаются или даже ухудшаются, несмотря на старания справиться с ними самому, поговорите с врачом.



Наблюдаются ли у меня тяжелые симптомы, которые длятся 2 недели или более?

- Проблемы со сном
- Изменения аппетита, которые приводят к нежелательным изменениям веса
- Трудно вставать с постели по утрам из-за настроения
- Трудности с концентрацией внимания
- Потеря интереса к вещам, которые обычно приносят вам удовольствие
- Неспособность выполнять обычные повседневные функции и обязанности
- Мысли о смерти или причинении себе вреда



Обратитесь за помощью к профессионалу:

- Психотерапия (терапевтические беседы), виртуальная или личная; индивидуальная, групповая или семейная
- Препараты
- Терапия стимуляции мозга

Для получения помощи в поиске лечения посетите сайт [nimh.nih.gov/findhelp](https://www.nimh.nih.gov/findhelp).

Если вы находитесь в критической ситуации, позвоните или отправьте текстовое сообщение «988» на номер телефона доверия, помощи и экстренного вызова служб 988 или пообщайтесь в чате на сайте [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org), или отправьте текстовое сообщение на кризисную текстовую линию («ПРИВЕТ» на номер 741741).

