## Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия

* Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.
* Обратитесь за помощью к специалисту.
* Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.
* Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
* Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
* Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
* Избегайте употребления алкоголя и психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
* Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь за помощью к школьному психологу, учителю, или любому взрослому человеку, которому вы доверяете.

**За помощью можно обратиться по Телефону доверия: (343) 385-73-83 (круглосуточно)**