

KARAGANDA

BUKETOV

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Телефон: +7 72 12 35 11 55

E-mail: pf_ksu@mail.ru

Ул. Карбышева, 7, корпус № 11

instagram: ksu_pedfak



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА

Депрессия и тревога — это психические расстройства, которые могут сильно повлиять на качество жизни. Они проявляются в виде постоянного чувства грусти, усталости, беспокойства и страха.

ПРИЧИНЫ БЕСПОКОЙСТВА

- Стресс и давление: Рабочие и личные проблемы, высокие требования.
- Неопределенность: Страх перед будущим или неизвестными обстоятельствами.
- Здоровье: Болезни или проблемы со здоровьем могут вызывать тревогу.
- Социальные факторы: Проблемы в отношениях, одиночество или трудности в общении.
- Психологические причины: Личные травмы, тревожные расстройства или депрессия.

Понимание причин тревоги помогает справиться с ней и искать эффективные способы поддержки.



НАМ НУЖЕН СВОБОДНЫЙ ДОСТУП К ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗДОРОВЬЕ И ДЕПРЕССИЯ

Депрессия — это не просто плохое настроение, а серьезное заболевание, которое влияет на физическое и психологическое здоровье. Она может проявляться в виде усталости, бессонницы, потери интереса к жизни, проблем с концентрацией и даже болями в теле. Депрессия ослабляет иммунную систему, повышает риск заболеваний сердца и нарушает нормальное функционирование организма.

Важно помнить, что депрессия — это лечимое состояние. Обращение за помощью и поддержка могут значительно улучшить качество жизни и помочь вернуться к нормальному состоянию здоровья.

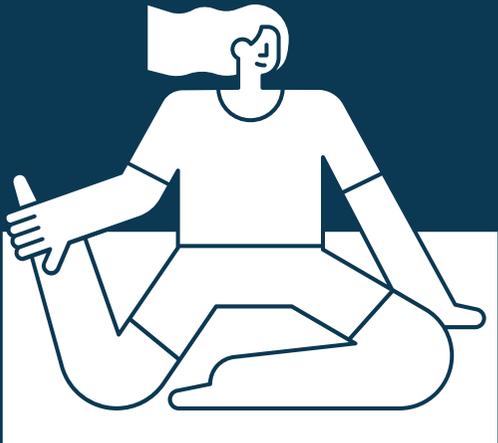
ПАУЗА И ПЕРЕКУС

ВОСПИТЫВАТЬ ЭМОЦИИ

Эмоции — важная часть нашей жизни, и важно научиться правильно с ними справляться. Воспитание эмоций помогает лучше понимать свои чувства и реакции, а также контролировать их в стрессовых ситуациях. Умение справляться с эмоциями способствует улучшению психоэмоционального состояния и общего благополучия.

СОЗДАНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНА

- **Признание эмоций:** Признайте свои чувства, не подавляйте их. Это первый шаг к их управлению.
- **Осознанность:** Используйте методы mindfulness (осознанности), чтобы быть внимательным к своим эмоциям и реагировать на них спокойно.
- **Разговор с собой:** Замените негативные мысли на более позитивные или нейтральные, чтобы уменьшить интенсивность эмоций.
- **Физическая активность:** Спортивные занятия помогают снижать уровень стресса и тревоги.
- **Общение и поддержка:** Обсуждение своих переживаний с близкими людьми или специалистами помогает снизить эмоциональное напряжение.



1. **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).** КПТ помогает изменить негативные мыслительные паттерны и поведение, которые способствуют депрессии и тревоге. Это один из самых эффективных методов лечения.
 2. **Психодинамическая терапия.** Ориентирована на понимание бессознательных процессов, которые могут вызывать тревогу и депрессию. Терапевт помогает клиенту разобраться в корнях его эмоциональных проблем.
 3. **Медикаментозная терапия.** Антидепрессанты и анксиолитики могут быть назначены для стабилизации состояния. Применяются в случае средней и тяжелой степени депрессии и тревоги.
 4. **Интерперсональная терапия (ИПТ).** ИПТ фокусируется на улучшении межличностных отношений, поскольку проблемы в общении часто могут быть причиной депрессии и тревожных расстройств.
 5. **Методы релаксации.** Техники расслабления, медитации и осознанности помогают уменьшить стресс и снизить уровень тревожности.
 6. **Групповая терапия.** Групповая терапия позволяет людям с похожими проблемами поддерживать друг друга, делиться опытом и получать поддержку от профессионалов.
- Важно обратиться к специалисту для выбора наиболее подходящего метода лечения.

СПАСИБО

за ваше внимание