

КОНТАКТЫ:

**МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ,
ОБРАЩАЙТЕСЬ:**

Профессиональная помощь
в Психотерапевтическом
центре
ГБУЗ ПК
«Городская клиническая
больница №3 »

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
БЕСПЛАТНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:**

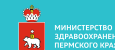
8-800-200-89-11

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Каждый человек в разные периоды своей жизни может пережить сложные события

Мысли о том, что вы не достойны помощи в этой ситуации или кому-то она нужнее, чем вам, могут приходить, когда мы особенно в ней нуждаемся. Поддержка нужна всем, кто хотя бы как-то чувствует в ней потребность.

www.gkb3perm.ru
www.budzdorovperm.ru



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ



- > **ТРЕВОГА**
- > **ДЕПРЕССИЯ**

Помогите себе вовремя.
Обратитесь к специалисту.



ТРЕВОГА

Это одна из самых распространенных психологических проблем. Для многих людей сегодня тревога становится неприятным спутником жизни.



ТРЕВОГА - эмоция, возникающая в ответ на оценку ситуации, как неопределенной, с возможностью неблагоприятного для нас исхода.

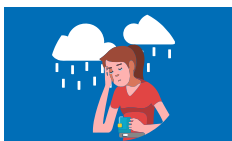
Тревога всегда направлена в будущее. Тревожный человек всегда находится в ожидании негативных событий.



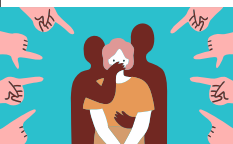
Тревога способна преследовать нас везде, где бы мы не находились.

ТРЕВОГА МНОГОЛИКА:

Она приходит к нам в виде навязчивых мыслей - «А что, если?», «А вдруг?».



Тревога приходит в виде страхов, связанных с обществом и людьми - «А что обо мне подумают?», «А если я не понравлюсь или опозорюсь?»



Тревога посещает нас в виде переживаний за свои способности - «А как я справлюсь?», «Достаточно ли я готов?», «У меня точно получится?».



Тревога посещает нас в виде чрезмерного беспокойства о своем здоровье, и мы начинаем воспринимать любое изменение своего состояния или ощущений, как признак серьезного недуга.



ПОМИМО МЫСЛЕЙ ТРЕВОГА МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ И В ТЕЛЕ:



Появляется учащение сердцебиения и дыхания, повышение давления, похолодание конечностей, гипергликемия, потеря аппетита из-за замедления пищеварения, мышечное напряжение, тремор, потоотделение, ухудшение памяти. Тревога готовит человека к действию в ответ на мнимую или реальную угрозу.

Такая реакция получила название «Бей или беги». Она досталась нам в наследство от наших далеких предков.

ТРЕВОЖНОЕ ОЖИДАНИЕ ТРЕВОГИ ИЛИ «СТРАХ СТРАХА»



Некоторые люди, опасаясь нового приступа тревоги, пытаются подготовиться к нему - тем самым запуская тревогу.

Включается «порочный круг тревоги» - ожидая тревогу, мы ее запускаем - запустив ее, ощущая по всему телу, мы пугаемся еще сильнее, тем самым «разжигая пламя тревоги еще больше».

Возможно, вы так долго живете с тревожностью, что уже привыкли к ней и воспринимаете ее, как фундаментальное несовершенство своего характера.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ОКОЛО 70% ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТ ТРЕВОЖНОСТИ, НЕ ОБРАЩАЮТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ. И ЭТО ПЕЧАЛЬНО, ВЕДЬ ПРИ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАННОЙ ФОРМЕ ПСИХОТЕРАПИИ ТРЕВОГУ МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ.

ДЕПРЕССИЯ

5

ПРОСТЫХ ПРИЗНАКОВ ДЕПРЕССИИ



Вас ничего не радует. Ничего.



Вам не интересно общение с другими людьми.



У вас желание все оставить и уехать.



Вы чувствуете усталость и упадок сил, хандру.



Вы уверены, что ужасно выглядите.

ДЕПРЕССИЯ ЛЕЧИТСЯ - ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.