

## КОНТАКТЫ:

**МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ,  
ОБРАЩАЙТЕСЬ:**

Профессиональная помощь  
в Психотерапевтическом  
центре

ГБУЗ ПК

«Городская клиническая  
больница №3 »

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:**

г. Пермь, ул. Героев Хасана, 20

**+7 (342) 244-28-02**

г. Пермь, ул. М. Горького, 75

**+7 (342) 216-86-65**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ БЕСПЛАТНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

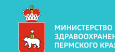
**8-800-200-89-11**

## 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](http://www.gkb3perm.ru)  
[www.budzdorovperm.ru](http://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.

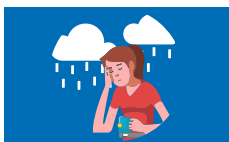


Тревога способна преследовать нас везде, где бы мы не находились.



## 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.**