

Որո՞նք են դեպրեսիայի ախտանիշները

- օրվա զբաղմունքների նկատմամբ հետաքրքրությունների կորուստ
- ախորժակի կամ քաշի փոփոխություններ
- քնի խանգարումներ (անքնություն կամ գերքնկոտություն)
- դյուրագրգիռ կամ նյարդային հոգեվիճակ
- անբացատրելի ցավեր



ԻՆՖՈՐՄԱՑԻԱՅԻ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐ.

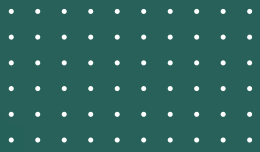
-  On Our Sleeves
The Movement for
Children's Mental Health
-  Premire Health
-  HelpGuide.org

Դարի "Էպիդեմիան"

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻ ՄՈՏ



Հոգեկան առողջությունը, հատկապես պատանիների մոտ, մի թեմա է, որի մասին ընդունված չէ բարձրաձայնել հայկական մշակույթում:



ԻՍԿ ԴՈՒ ԳԻՏԵԻՐ ՈՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ

1/5

ՄԱՍԸ ՈՒՆԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՈՐԵԻԷ ԽՆԴԻՐ

Ի՞նչ անել, երբ ընկերներիցդ մեկը տառապում է հոգեկան խնդրով

- հաճախակի հետաքրքրվիր նրա ինքնազգացողությամբ
- հրավիրիր նրան քեզ հետ ժամանակ անցկացնելու
- փորձիր մի փոքր հասկանալ նրա հոգեկան խնդրի մասին
- ավելի շատ լսիր նրան, քան դու խոսիր, երբ իր հետ ես
- այնպես արա, որ ինքը իրեն սիրված զգա

Ինչպե՞ս իմանալ, որ դու ստրեսի մեջ ես

Ստրեսի ախտանիշներն են.

- գլխացավ
- կրծքավանդակի ցավ
- սրտխառնոց
- արագ սրտխփոց
- հոգնածության զգացում

Եթե շտապ օգնության կարիք ունես, ապա այցելիր suicide.org կայքը եւ զանգահարիր միջազգային թեժ գիծ



Ինչպե՞ս պայքարել դեպրեսիայի դեմ

- կապի մեջ մնա ընկերներիդ հետ, եւ քո խնդրի մասին կիսվիր նրանցից վստահելիների հետ
- զբաղվիր քեզ հաճելի գործերով, որոնք կփոխեն տրամադրությունդ
- մշակիր քո առօրյան, փոքր նպատակներ դիր քո առջեւ եւ իրագործիր դրանք
- գտիր ամեն ինչի մեջ դրականը՝ բացասականի վրա կենտրոնանալու փոխարեն
- եթե ոչինչ չի օգնում, խոսիր բժշկի հետ