ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

Гигиеническое обучение

- **гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.**
- **личные медицинские книжки (представить фото 3х4)**
- **санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.**
- **памятки для населения на безвозмездной основе.**

Консультационный центр для потребителей

- **Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.**
- **Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.**

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
Тел. 236-48-04

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
Тел. 236-48-77

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а
www. 59fbuz.ru

Телефон: 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru

Отдел гигиенической подготовки

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

Депрессия – давай поговорим!

ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Депрессия **-** это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель. Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже дополнительных симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации внимания, нерешительность, беспокойство, снижение самооценки, потерей уверенности в себе, чувство вины или отчаяния, мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

Помните! Адекватное лечение может назначить только специалист, исходя из степени тяжести состояния.

В каком случае необходимо обратиться за помощью к специалисту:

- Подавленное настроение сохраняется на протяжении больше двух недель и не прослеживается тенденция к улучшению общего состояния,
- Помогавшие ранее способы релаксации (общение с друзьями, музыка, танцы и т.п.) не приносят облегчения и не отвлекают от мрачных мыслей,
- Присутствуют мысли о самоубийстве,
- Нарушаются социальные связи в семье и на работе,
- Сужается круг интересов, теряется вкус к жизни, человек «уходит в себя».

Как выйти из депрессии.

1. Выйдите на прогулку, в кино, встретьтесь с близкими друзьями, либо займитесь делом, ранее приносившем удовольствие.
2. Поставьте реальные цели и двигайтесь к их достижению.
3. Если перед вами стоит большая и трудная задача, разбейте её на несколько маленьких, привлеките родных, друзей к выполнению частей задания. Делайте столько, и так, как сможете.
4. Позвольте окружающим помочь вам. Доверьтесь близким друзьям, расскажите о своих переживаниях и тревогах. Не замыкайтесь в себе.
5. Отложите серьезные решения до улучшения самочувствия.
6. Спросите совета и мнения у людей, которые вас хорошо знают и более реально оценивают ситуацию.
7. Не отказывайтесь от лечения, назначенного вашим врачом. Соблюдай все рекомендации.
8. На фоне лечения симптомы депрессии будут проходить постепенно. Перед этим, как правило, улучшается аппетит и сон. Не ждите резкого улучшения настроения и ни в коем случае не бросайте начатое лечение.

Профилактика. Профилактика направлена на укрепление нервной системы. После первого перенесенного депрессивного приступа риск повторного возникновения депрессии составляет 50-70%.

- Позаботьтесь о себе, побудьте чуть-чуть эгоистом. Уделяйте себе чуточку больше времени, расслабьтесь.
- Всегда высыпайтесь. Ложитесь в одно время, закрывайте помещение от дневного света, это способствует выработке мелатонина (гормона сна).
- Избегайте стрессовых ситуаций, не допускайте чрезмерных умственных и физических нагрузок.
- Ведите активный образ жизни. Движение – лучший антидепрессант. Ежедневные прогулки на свежем воздухе дают организму энергию и сохраняют хорошее настроение.
- Ешьте здоровую пищу. Подумайте о рационе, убедитесь, что пища с низким содержанием жира, с высоким содержанием белка, богата витаминами и минералами. Некоторые продукты имеют натуральные ингредиенты, поднимающие настроение.
- Откажитесь от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических препаратов и др.). Они приносят лишь временное облегчение.
- Общайтесь с друзьями и знакомыми. Депрессия изолирует, закрывает в стенах скорби. Если вы чувствуете, что не коммуникабельны, беспокоитесь, что ваши знакомые или друзья отстранились от вас и думают о вас плохо, попробуйте поговорить с ними об этом. Когда мы чувствуем себя плохо, меняются наши суждения о других. По возможности, старайтесь поддерживать прежние контакты с друзьями и коллегами.
- Лечите заболевания, которые провоцируют возникновение и развитие депрессии (ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечно - сосудистая и дыхательная недостаточность, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, бронхиальная астма, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, цирроз печени, новообразования, СПИД).