

**СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
кризисного отделения помощи женщинам**

Режим работы отделения:

Круглосуточно

Режим работы специалистов:

Понедельник с 09.00 до 18.00

Вторник – пятница с 09.00 до 17.00

Обед с 13.00 до 14.00

Вам окажут помощь и поддержку:

Заведующий отделением

Китайкина Елена Вячеславовна

Корпус 2, кабинет 202

Специалист по социальной работе

Маскевич Татьяна Васильевна

Корпус 2, кабинет 205

Психолог

Гудзикевич Ирина Вадимовна

Корпус 2, кабинет 201

Администраторы:

Кулабухова Ирина Ивановна

Сафронова Татьяна Васильевна

Фёдорова Альбина Анатольевна

Корпус 2, кабинет 104



Адрес: г. Ханты – Мансийск,

ул. Светлая, д. 65

тел.: 8 (3467) 930-776

Проезд на маршрутном такси:

№ 22, № 26

Email: nadegdahm@mail.ru

Сайт: www.vegahm.ru



Бюджетное учреждение
Ханты – Мансийского автономного округа –
Югры
«Центр социальной помощи семье и детям
«Вега»

«Депрессия?»



Ханты – Мансийск
2017



Депрессия?

На нее нет времени.

Без сомнения, катастрофа в жизни – прямой путь к депрессии. Страдать, безусловно, нужно, но недолго, иначе депрессия затянет, и потребуется уже медикаментозное лечение.

Организм - это тот бесценный ресурс, о котором нужно заботиться и беречь его в любых обстоятельствах. Зачастую в период депрессии человек ищет забвение и облегчение в алкоголе, но это опасный путь. И на старте новой жизни он точно не помощник.

Есть еще такой совет: если считаешь, что у тебя все плохо – найди того, кому еще хуже и помоги ему. Убьешь двух зайцев

сразу. С одной стороны, поймешь, что у тебя не все так плохо, с другой – получишь удовлетворение от того, что помог ближнему, которому хуже.

Одним из способов привести мысли после стресса в порядок, являются занятия физкультурой. Еще древние греки говорили, что в здоровом теле - здоровый дух. А именно здоровый дух нам нужен, чтобы упорядочить свои мысли, избавиться от груза негативных мыслей, перестать нервничать и действительно, зажить новой жизнью.

Выберите себе занятие по душе и темпераменту. Кому-то подойдут аэробные упражнения: бег трусцой, танцы, кто-то найдет себя в йоге, плавании, велоспорте, кто-то

в агрессивных видах спорта: боксе, единоборствах. Если средства не позволяют заниматься в спортклубах - не отчаивайтесь: бег и зарядка на свежем воздухе доступны для всех.

В любом случае, спорт очень дисциплинирует, и, как бонус, после каждого занятия происходит выработка гормона эндорфина, который называют гормоном радости. Так, после 30-40 минутной тренировки этот полезный гормон вырабатывается еще в течение двух часов.

Кроме того, этот гормон отвечает за уравновешенность, эмоциональную устойчивость, способность сопротивляться стрессам.