

Как понять, что страдает психическое здоровье и пора обратиться за помощью?

- 1.Нарушение сна, чувство постоянной усталости, головные боли, учащенное сердцебиение.
- 2.Постоянное ощущение печали, страха, тревоги или, наоборот, агрессии, злости и враждебности.
- 3.Отсутствие интереса к жизни, апатия.
- 4.Отсутствие желания общаться с кем-либо.
- 5.Злоупотребление алкоголем и веществами, вызывающими зависимость.

Если вы испытываете какие-либо из перечисленных симптомов, обратитесь за консультацией к врачу-специалисту!

Напомним, что в поликлиниках Свердловской области работают бесплатные кабинеты психологической помощи. Психологи консультируют уральцев в 25 муниципалитетах на базе местных больниц по полису ОМС. В Екатеринбурге такие кабинеты работают:

- в Свердловском областном госпитале для ветеранов войн,
- в городских больницах Екатеринбурга №№ 1, 3, 6, 14, 23 и 24.