

ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ СОВЕТ И ПОМОЩЬ

Амбулаторное лечение

Поиск врача и психотерапевта в интернете:
www.ptk-nrw.de

Информационная служба больничных касс
Телефон: 0800 6224488 (бесплатно)
E-Mail: patienteninformationsdienst@kvno.de

Стационарное лечение и круглосуточная помощь в кризисных ситуациях

Katholisches Klinikum Essen
Клиника психиатрии и психотерапии
Hülsmannstraße 17, 45355 Essen
Телефон: 0201- 6400-1370 (круглосуточно)

Kliniken Essen-Mitte
Клиника психиатрии, психотерапии и лечение зависимости
Henricstraße 92, 45136 Essen
Телефон: 0201-174-0 (круглосуточно)
E-Mail: psychiatrie@kliniken-eesen-mitte.de

LVR-Klinikum Essen
Клиника и институт при университете Duisburg-Essen
Клиника психиатрии и психотерапии
Altendorfer Straße 97-101, 45143 Essen
Virchowstraße 174, 45147 Essen (с мая 2014)
Телефон: 0201-7227-0 (круглосуточно)
E-Mail: rk-essen@lvr.de

Амбулаторное лечение при клиниках

Psychiatrische Institutsambulanz Philippusstift
Wüstenhöferstraße 234, 45355 Essen
Телефон: 0201 3207901
термины по договоренности

Psychiatrische Institutsambulanz Knappschafts-Krankenhaus
Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen
Телефон: 0201 174-30901
термины по договоренности

Psychiatrische Institutsambulanz am LVR-Klinikum Essen
Altendorfer Straße 97-101, 45143 Essen
Virchowstraße 174, 45147 Essen (с мая 2014)
Телефон: 0201 7227-265
термины по договоренности

Контакт и консультации

Arbeiter-Samariter-Bund
Henricstraße 108, 45136 Essen
Телефон: 0201 2696294

Treffpunkt Essener Kontakte e.V.
Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen
Телефон: 0201 740777

„Stützpunkt“
Germaniaplatz 3, 45355 Essen
Телефон: 0201 6400-5341

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamts
Hindenburgstraße 29, 45127 Essen
Телефон: 0201 8853-305 (до-314)

Группа самопомощи

Wiese e.V. консультации по Группе самопомощи
Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Телефон: 0201 207676
www.wiesenetz.de

Медицинская помощь беженцам

Medinetz Essen e.V.
Maxstraße 11, 45127 Essen
Телефон: 0201 2200419
Телефон в кризисных ситуациях: 0178 1982995
E-Mail: info@medinetz-essen.de
бесплатный переводчик с английского по требованию

Помощь детям и подросткам

Essener Jugendnotruftelefon
Телефон: 0201 265050
(круглосуточно)

Телефон доверия

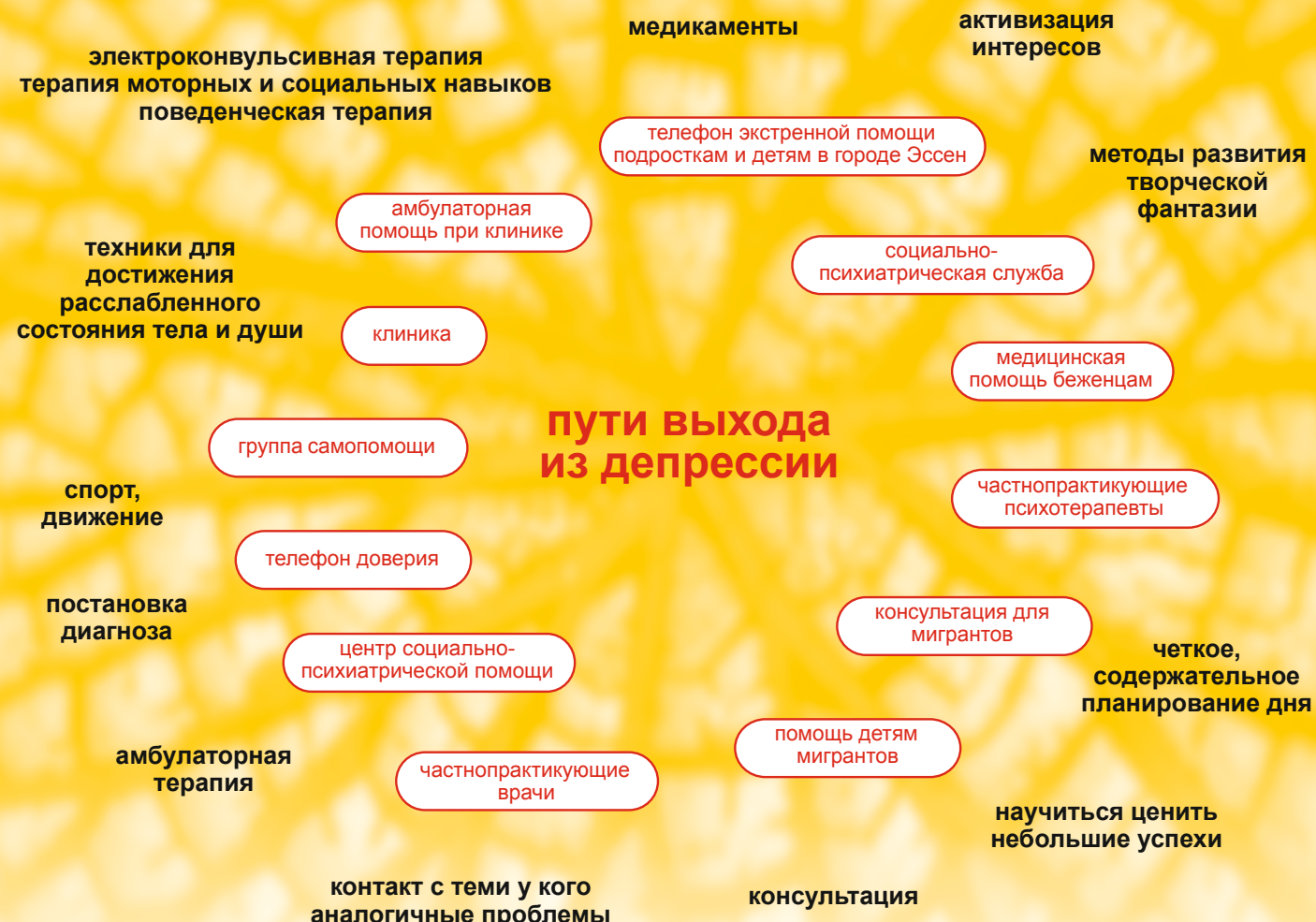
Телефон: 0800 1110111 und 0800 1110222 (бесплатно)
(круглосуточно)

Контакт и консультации для мигрантов

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Essen e.V.
консультации для взрослых
Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Телефон: 0201 1897406

Jugendmigrationsdienst Essen
консультации для подростков
Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Friedrich-Lange-Straße 5-7, 45356 Essen
Телефон: 0201 6140069 на русском языке

BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION



www.buendnis-depression.de/essen

благодаря дружественной поддержке Фонда „Stiftung für Freibetten“ и участию в работе Н. Uusvel, Kliniken Essen-Mitte

Kontakt

Geschäftsstelle des Essener Bündnis gegen Depression e.V.
LVR-Klinikum Essen
Wickenburgstraße 23
45147 Essen
Telefon: 0201 8707-220
Fax: 0201 8707-104
E-Mail: gegen-depression@web.de



STIFTUNG
**DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**

**ДЕПРЕССИЯ -
излечима!**

essener bündnis gegen depression e.V.

**Предложения помощи
в городе Эссене**

Тест для самодиагностики

Просто «плохое настроение»? – Или за этим кроется депрессия?

selbsttest

депрессией может заболеть каждый!

depression kann jeden treffen

Важно: Депрессия – это не «воображение». Это довольно распространенное заболевание, в личной жизни оно стесняет даже больше, чем диабет. Но на сегодняшний день депрессия может быть успешно излечена.

Депрессия – это самое обыкновенное заболевание, такое же как, например, повышенное давление или близорукость. Чувство «вины» здесь абсолютно не причем. Только в Германии этой болезнью страдают минимум четыре миллиона человек. Депрессия относится к самым распространенным хроническим заболеваниям. К сожалению, людей страдающих этой болезнью часто сторонятся, так как душевные заболевания до сих пор не воспринимаются всерьез или считается, что надо «просто взять себя в руки». Это только одна из причин, почему страдающие депрессией люди либо слишком поздно попадают на прием к врачу, либо их неправильно лечат.

Депрессию может встретить каждый, независимо от пола, возраста, образования, профессии или происхождения. Она просто «вламывается» в хорошо налаженный быт. Иногда нелегко отличить настоящую депрессию от «простой» подавленности или, допустим, от жизненного кризиса. Часто и сами больные, и врачи думают, что речь идет о простом физическом заболевании. Тем важнее обратиться к специалисту, который может поставить правильный диагноз. Почти всех людей, страдающих депрессией можно успешно излечить от их болезни. Если до этого не доходит, это может привести к чрезвычайным ограничениям в личной жизни и, в самом крайнем случае, даже до самоубийства. Друзья и родные также могут помочь, например, если серьезно отнесутся к заболеванию депрессивного человека и вовремя посоветуют обратиться к специалисту за диагнозом и терапией.

У депрессии много обличей

depression hat viele gesichter

Важно: Если Вы не уверены, страдаете ли Вы депрессией, обратитесь к врачу или психотерапевту за консультацией. Лучше на один раз больше, чем меньше.

Депрессия может возникнуть «как гром среди ясного неба». Часто причиной заболевания бывает сильное потрясение, как, например, потеря любимого человека, или же длительная перегрузка на работе или дома. Множество страдающих людей переживают только одну единственную депрессивную фазу в своей жизни, которая тянется неделями или месяцами. У других не до конца вылеченная болезнь все время возвращается. Некоторые же люди, особенно в осеннее и зимнее время, впадают не просто в уныние, а в настоящее депрессивное состояние. К тому же депрессия – это не старческое заболевание, хотя часто именно пожилых людей неправильно лечат.

Симптомы заболевших депрессией людей не всегда совпадают. Не всегда на первом плане печальные размышления и безрадостность. У некоторых преобладают безразличие и нехватка воодушевления, у других – внутреннее беспокойство и рассеянность. Часты бессонница и различные физические заболевания. Нередко пропадает интерес к сексуальной жизни. Иногда депрессия связана с гнетущим страхом. Тяжесть заболевания бывает разной, иногда нормальный быт оказывается совершенно заброшенным.

Депрессию можно вылечить

depression ist behandelbar

Важно: Единственное, что мешает успешному излечению депрессии, это боязнь всерьез взяться за решение этой проблемы.

Представление, будто душевные заболевания роковые, неправильно. На сегодняшний день депрессии успешно вылечиваются с помощью психотерапевтических методов и лекарств. Часто хорошо помогает сочетание обоих методов лечения. К сожалению, люди часто наталкиваются на предрассудки, например, что к психотерапевтам ходят только «ненормальные», а психотропные средства – это «опасная химия».

Предрассудки мешают излечению больных людей. Депрессия может возникнуть и по биологическим причинам, во всяком случае, значительной частью. Нарушения обмена веществ в мозгу могут возникнуть независимо от конкретных причин. При этом сигналы хорошего самочувствия ослабевают, а отрицательные усиливаются. Лекарства против депрессии помогают вернуть расшатанный обмен веществ в равновесие. От них не возникает зависимость, и личность они тоже не изменяют. Курс лечения ими продолжается довольно долго, чтобы предотвратить рецидив. Психотерапия помогает заболевшим депрессией людям лучше справиться со своими проблемами. При этом центральную роль играет усилие положительных эмоций и ослабление отрицательных. Лучше всего психотерапия помогает при депрессии от легкой до средней формы.

Зачеркните «да» в тех высказываниях, которые применимы к Вам уже больше двух недель.

* Если Вы 5 или больше раз ответили «да», Вам следует обратиться за консультацией к врачу. Контактные адреса на другой стороне буклета.

bündnis
gegen
DEPRESSION

	Да*	Нет
1. Вы часто беспричинно подавлены и унылы.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Вам трудно сосредоточиться и уже малейшие решения перетруждают Вас.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. У Вас нет стимула, Вы часто ужасно устаете и/или Вас одолевает внутреннее беспокойство.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Даже раньше радовавшие вещи Вас сейчас уже не интересуют.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Вы перестали полагаться на свои способности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Вы чувствуете себя виноватым, и очень самокритичны.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Вы ломаете себе голову о будущем и все видите в черных тонах.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. По утрам хуже всего.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Вы долго страдаете бессонницей.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Вы избегаете контактов.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. У Вас налицо физические симптомы, для которых не находится органической причины.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. У Вас плохой аппетит или его нет вообще.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Вы не испытываете сексуального влечения.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Вы в полном отчаянии и не хотите больше жить.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DEPRESSION