

**ДЕПРЕСІЯ** є одним із найпоширеніших психічних захворювань. Не завжди поганий настрій є симптомом депресії, але якщо ви помітили хоча б деякі з перерахованих нижче симптомів, варто звернутися до фахівця.



## СОМАТИЧНІ (ФІЗИЧНІ) СИМПТОМИ:

- Хронічний головний біль
- Біль у шиї та животі
- Розлади травної системи
- Зниження апетиту
- Розлади сну
- Статева дисфункція
- Порушення менструального циклу

## ПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ:

- Пригнічений настрій
- Песимістичний погляд на майбутнє
- Втрата інтересу та здатності отримувати задоволення
- Знижена енергія
- Послаблення концентрації та уваги
- Низька самооцінка
- Неадекватне почуття провини
- Суїцидальні думки та плани



### НЕ ІГНОРУЙ ЦІ СИМПТОМИ та ЗВЕРНИСЬ ПО ДОПОМОГУ!

Ось перелік місць, де можна швидко та безкоштовно отримати психологічну допомогу українською мовою:

1. Polskie Forum Migracyjne – tel. +48 692 913 993
2. Fundacja Ocalenie – email: [cpc@cpc.org.pl](mailto:cpc@cpc.org.pl)
3. Ukraiński Dom – tel. +48 727 805 764
4. Fundacja Zuстріcz – tel. +48 786 674 005
5. Instytut Wolności (Centrum Pomocy Prawnej i Psychologicznej dla Obywateli Ukrainy) – tel. +48 22 290 43 86
6. Fundacja ART – tel. +48 600 433 799

Пошук спеціалістів які розмовляють українською мовою:

[guides.ifightdepression.com](https://guides.ifightdepression.com)

Більше інформації: [ifightdepression.com/ua](https://ifightdepression.com/ua)

**ВАЖЛИВО:** Пам'ятайте, якщо у вас є статус UKR, ви можете скористатися допомогою лікарів NFZ. Початкову діагностику симптомів депресії може провести сімейний лікар. Однак найкраще, щоб медикаментозне лікування проходило під наглядом психіатра. Направлення до психіатра не потрібне. При необхідності ви також можете пройти лікування в стаціонарі.



**iFightDepression®**  
mental health support for ukrainian refugees



WARSAWSKI  
ODDZIAŁ  
TERENOWY