

1. МОДА НА ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

«У МЕНЯ ДЕПРЕССИЯ».

«НАВЕРНОЕ, У МЕНЯ БАД».

«Я ТОЧНО НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ».

ТРЕНДЫ В СОЦСЕТЯХ ДЕЛАЮТ
ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА
ЧАСТЬЮ ОБРАЗА,
А НЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОБЛЕМОЙ.



ЦАПИ 

2. ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО?



**САМОДИАГНОСТИКА
ПО РОЛИКАМ И ТЕСТАМ.**



**ПОДРАЖАНИЕ
БЛОГЕРАМ
И ЗНАМЕНИТОСТЯМ.**



**ИГНОРИРОВАНИЕ
РЕАЛЬНЫХ ПРИЧИН ПЛОХОГО
САМОЧУВСТВИЯ.**

**ПСИХИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ
ПОСТАВИТЬ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛИСТ.**



ЦАПИ

3. КАК ФОРМИРУЕТСЯ ТРЕНД?



ОДИН РОЛИК.



ДЕСЯТКИ
РЕКОМЕНДАЦИЙ.



КАЖЕТСЯ, ЧТО
«ТАК ЖИВУТ ВСЕ».



ЧЕМ БОЛЬШЕ СМОТРИШЬ –
ТЕМ СИЛЬНЕЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЭТО НОРМА.

ЦАПИ

4. НЕ ПУТАЙ ТРЕНД И РЕАЛЬНОСТЬ

НАСТОЯЩИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА –
ЭТО НЕ СТИЛЬ, НЕ СПОСОБ ПРИВЛЕЧЬ
ВНИМАНИЕ И НЕ ПОВОД ДЛЯ ЛАЙКОВ.



ЕСЛИ ТЫ ДОЛГО ИСПЫТЫВАЕШЬ ТРЕВОГУ,
ПОДАВЛЕННОСТЬ ИЛИ ДРУГИЕ СИМПТОМЫ –
НЕ СТАВЬ ДИАГНОЗ САМОСТОЯТЕЛЬНО.



**ОБРАТИСЬ К ПСИХОЛОГУ,
ПСИХОТЕРАПЕВТУ
ИЛИ ПСИХИАТРУ.**

ПРОСИТЬ ПОМОЩЬ – НОРМАЛЬНО.

ЦАПИ A white speech bubble icon with a black outline, located at the bottom right of the image.

