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.