**9 февраля и 22 февраля 2020 года** практическим психологом: ***Артамоновой Светланой Дмитриевной*** был проведен семинар-практикум на тему:
🔔ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ И КАК ИЗ НЕЕ ВЫЙТИ?
☝️В программе участники семинары разобрались в следующих вопросах:

1. Виды депрессии.
2. Причины и базовые симптомы.
3. Феномен обусловленной беспомощности.
4. Виды мыслей. Как они создают порочный круг и как их изменить?
5. Почему нарушается сон, изменяется аппетит и снижается активность?
6. Мифы и реальность об антидепрессантах.
7. Что делать, если ваш близкий человек находится в депрессивном состоянии?
8. Способы выхода из депрессии.
9. Самые эффективные психологические техники.







