**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.







