1. МОДА НА ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

«У МЕНЯ ДЕПРЕССИЯ».

«НАВЕРНОЕ, У МЕНЯ БАР».

«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