

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