

Серость, грязь и скученность – красноярцам нужен психотерапевт

Красноярск попал на 6 место в рейтинге городов-миллиоников, где жители наиболее заинтересованы в психотерапии.

Анализ поисковых запросов к Международному дню борьбы с депрессией подготовили специалисты сервиса «Яндекс.Кью».

Специалисты сообщили, что за последние пять лет число запросов про депрессию, тревожность и психотерапию выросло примерно в полтора раза.

Практикующий психотерапевт Александр Дыгало поделился, чем обусловлен такой интерес красноярцев к психотерапии, какой депрессия может быть, и что с этим делать.

«Любой большой город обладает стрессогенным фактором. Чем больше скученность, тем больше депрессий. Кроме того, мы в Сибири живем: нехватка солнца, грязь... Это тоже фактор. Ну и личные факторы. Есть еще наследственность. И у женщин депрессия проявляется чаще. Бывают люди улыбчивые в депрессии, бывает, человек бежит по врачам, собирает кучу справок, а это депрессия. На депрессию могут указывать плохой сон, повышенный и пониженный аппетит, раздражительность. Неявную депрессию только доктор определит, для этого есть специальные тесты, шкалы. Когда у вас меняется душевное поведение, нужно подумать о депрессивном компоненте. Самое первое при стрессе — надо двигаться: стресс часто вызывает тревогу, тревога сгорает при движении. Больше получать гедонических ощущений, то есть того, что вас радует. Если вы каждый день не получаете толику радости — начинается депрессия. Депрессия многолика, есть такие, которые только таблетками лечатся, есть те, которые — только психотерапией. В зависимости от вида нужно выбирать метод, — рассказал психотерапевт (цитата – ngs24).

Аналитики рассказали, что запросы про депрессию чаще всего связаны с поиском специальных тестов на определение депрессии, симптомов и способов лечения. Запросы же о психотерапии связаны с поиском специалиста и отзывов.

Наибольший интерес к психотерапии проявляют петербуржцы — доля запросов на эту тему на 37% выше, чем в среднем в городах-миллионниках, в Москве — на 16%.



Автор: Анна Амгейзер © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, ОБЩЕСТВО, РОССИЯ, КРАСНОЯРСК 👁 6765
25.03.2021, 08:38 📌 608

URL: <https://babr24.com/?ADE=211952> Bytes: 2101 / 1984 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)