

# 1. МОДА НА ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

«У МЕНЯ ДЕПРЕССИЯ».

«НАВЕРНОЕ, У МЕНЯ БАД».

«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** A white speech bubble icon with a black outline, located at the bottom right of the image.

