



**iFightDepression®**  
теперь и на русском!

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЛЕГКИМИ ФОРМАМИ ДЕПРЕССИИ



### Испытываете усталость, недостаток энергии, депрессию?

Посетите сайт iFightDepression®, чтобы получить важную информацию о депрессии, включая симптомы, причины, методы лечения и полезные контакты. Кроме того, на сайте можно найти специализированные материалы по темам, связанным с миграцией, таким как травмы и преодоление утраты, предназначенные для поддержки перемещенных лиц.  
[www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com)



### Узнайте о нашем интерактивном инструменте самопомощи iFightDepression® на украинском и русском языках!

- инструмент самопомощи для людей с легкими формами депрессии.
- можно использовать в любое время и в любом месте, где есть доступ в Интернет
- предоставляется бесплатно.
- включает 6 базовых семинаров с информацией о депрессии и упражнениями, которые можно включить в повседневную жизнь
- включает 5 дополнительных семинаров, посвященных внутренней силе, травмам, преодолению потерь, здоровому образу жизни и управлению депрессией на рабочем месте.
- Зайдите на сайт [tool.ifightdepression.com](http://tool.ifightdepression.com) и выберите украинский или русский язык (в правом верхнем углу сайта).

"Программа поддержки психического здоровья украинских беженцев" (MESUR) является проектом Европейского альянса по борьбе с депрессией ([eaad.net](http://eaad.net)) и финансируется совместно с Европейским Союзом.



**iFightDepression®**  
mental health support for ukrainian refugees



Co-funded by  
the European Union