



iFightDepression®
ВІДТЕПЕР ТАКОЖ УКРАЇНСЬКОЮ!

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ЛЕГКИМИ ФОРМАМИ ДЕПРЕСІЇ



Втомилися, відчуваєте брак енергії, депресію?

Відвідайте веб-сайт iFightDepression®, щоб отримати доступ до важливої інформації про депресію, включаючи симптоми, причини, лікування та корисні контакти. Веб-сайт також пропонує спеціалізований вміст на теми, пов'язані з міграцією, такі як травма та подолання втрати, розроблений для підтримки переміщених осіб.
www.ifightdepression.com



Дізнайтеся про наш онлайн інструмент самоконтролю iFightDepression® українською та російською мовами!

- інструмент самодопомоги для людей з легкими формами депресії
- можна використовувати в будь-який час і в будь-якому місці, де є доступ до Інтернету
- надається на безоплатній основі
- включає 6 основних семінарів з інформацією про депресію та вправами, які можна включити в повсякденне життя
- включає 5 додаткових семінарів про внутрішню силу, травми, боротьбу з втратою, здоровий спосіб життя та управління депресією на робочому місці
- Відвідайте tool.ifightdepression.com та оберіть українську або російську мову (верхній правий кут сайту).

Проект "Підтримка психічного здоров'я українських біженців" (MESUR) є проектом Європейського альянсу проти депресії (eaad.net) і фінансується спільно з Європейським Союзом.



iFightDepression®
mental health support for ukrainian refugees



Co-funded by
the European Union

