



iFightDepression® – jetzt auch auf Russisch!  
Теперь и на русском языке!

## INFORMATIONEN FÜR MENSCHEN MIT LEICHTEREN DEPRESSIONSFORMEN

### Müde, antriebslos, niedergeschlagen?

Besuchen Sie die iFightDepression®-Website für wichtige Informationen über Depression (Symptome, Ursachen, Behandlung, Anlaufstellen und Selbsttest).

Die Website informiert in der ukrainischen und russischen Sprachversion auch über migrationsbezogene Themen wie Trauma und den Umgang mit Verlust, um geflüchtete Menschen aus der Ukraine zu unterstützen.

[www.ifightdepression.com/de](http://www.ifightdepression.com/de)



### Informieren Sie sich auch über unser begleitetes Online-Selbstmanagement-Programm iFightDepression® – jetzt auch auf Ukrainisch und Russisch:

- ein kostenloses Online-Selbstmanagement-Programm
- für Menschen mit leichteren Depressionsformen
- umfasst 6 Basis-Workshops zu Depression mit Übungen, die in den Alltag integriert werden können
- enthält 5 zusätzliche Workshops zu den Themen Innere Stärke, Trauma, Umgang mit Verlust, gesunder Lebensstil und Umgang mit Depression am Arbeitsplatz (die Workshops Trauma und Umgang mit Verlust sind derzeit nur auf Ukrainisch und Russisch verfügbar)
- Besuchen Sie [tool.ifightdepression.com](http://tool.ifightdepression.com) und wählen Sie Ukrainisch oder Russisch als Sprachversion aus (oben rechts auf der Website).



»Mental Health Support for Ukrainian Refugees« (MESUR) ist ein Projekt der European Alliance Against Depression (eaad.net) und kofinanziert durch die Europäische Union.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



iFightDepression®  
mental health support for ukrainian refugees



iFightDepression® – jetzt auch auf Russisch!  
Теперь и на русском языке!

## 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/ru](http://www.ifightdepression.com/ru)



### 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) и финансируется совместно с Европейским Союзом.



Co-funded by  
the European Union



iFightDepression®  
mental health support for ukrainian refugees