

## Департамент труда и соцзащиты Москвы приглашает пройти бесплатный тест на симптоматику депрессии

15.10.2019

**Ко Дню психического здоровья, 10 и 11 октября, москвичам предложили пройти тест-опросник на наличие симптомов депрессии. Его можно пройти [онлайн](#) или офлайн в семейных центрах и отделениях Московской службы психологической помощи населению. Всего - по 50 адресам. Результат опросника покажет, есть ли у человека депрессия.**

Тест разработан на основе исследований знаменитого психиатра Аарона Бека. Автор фиксировал клинические наблюдения, и на их основе создал уникальную методику выявления симптомов депрессии – через опросник. Тест состоит из 21 вопроса, и предполагает 4 варианта ответа. За каждый ответ будут начисляться баллы, по итогам которых система определит наличие депрессии и ее предположительную форму (легкая, умеренная, ярко выраженная).

*«Прохождение теста на симптоматику депрессии позволит предварительно оценить уровень своего психического здоровья. Тестирование – это одна из форм создания мотивации на заботу о своем здоровье»,* – прокомментировала **Нина Петроченко**, директор Московской службы психологической помощи населению города Москвы.

Для прохождения теста будет доступно **50** точек: 23 территориальных подразделениях Московской службы психологической помощи населению и в 27 семейных центрах. Предварительная запись не нужна, прохождение теста - бесплатное.

После прохождения опроса человек сможет сразу на месте пройти бесплатную экспресс-консультацию психолога. А если он проходил тест в территориальных подразделениях Московской службы психологической помощи, то еще и дополнительно записаться на консультацию к специалисту.

Адреса для прохождения теста можно найти в инфографике [по ссылке](#).

Офлайн тест можно будет пройти 10 и 11 октября с 09:00 до 18:00.

Тест также доступен [в онлайн-версии на официальном сайте Департамента](#).

Напомним, ежегодно каждый москвич имеет право на 5 бесплатных консультаций, 2 сеанса психологической диагностики, 2 консультации психотерапевта, 3 тренинговые программы, 8 сеансов психологической реабилитации, 2 консультации психолога-реабилитолога в Московской службе психологической помощи населению. Кроме того, в столице круглосуточно работает телефон неотложной психологической помощи 051 (с городского), или +7 495 051 (с мобильного).

Всемирный День психического здоровья отмечается 10 октября. В России этот праздник существует с 2002 года.

---

Адрес страницы: <http://cao.mos.ru/important-in-the-district/detail/8420768.html>

---

[Префектура Центрального административного округа города Москвы](#)