

Депрессия не признак слабости — это признак того, что вы пытались быть сильным слишком долго.

Зигмунд Фрейд

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия — это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (для больных характерен лишь пессимистический взгляд на окружающие события), двигательной заторможенностью. Но, надо заметить, что депрессией страдают всего 2% населения, все остальное — хандра, стресс, уныние, плохое настроение.

ПОВОДЫ ДЛЯ УНЫНИЯ

Жизненные события часто служат пусковыми механизмами депрессии. Работа на износ, огромная ответственность, постоянное напряжение, повышенная тревожность, хроническая усталость. Люди стремятся к социальному благополучию, профессиональным успехам, внешней привлекательности. Если же достигнуть этого не удастся, человек испытывает отчаяние, острую душевную боль, гнетущую безысходность, тревогу, апатию. Часто причинами депрессий являются различные стрессовые факторы — потеря близких людей, другие трагические события.

Но не следует путать депрессию с плохим настроением. Плохое настроение — норма душевного состояния, депрессия же — болезненное расстройство. С плохим настроением можно справиться, не обращать на него внимания, преодолеть его с помощью приятных занятий. Депрессия же не пройдет от развлечений, и не обращать на нее внимания не удастся.

СИМПТОМЫ СТРЕССА

Наиболее типичные признаки следующие:

Эмоциональные проявления.

- угнетенное, подавленное настроение, отчаяние (дольше двух недель);
- тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды;
- раздражительность;
- чувство вины, частые самообвинения;
- недовольство собой, снижение уверенности в себе;
- снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий;
- снижение интереса к окружающему.

Физиологические проявления.

- нарушения сна (бессонница, сонливость);
- изменения аппетита (его утрата или переедание);
- нарушение функции кишечника (запоры);

- повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость;
- боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

Постоянное угнетенное состояние ослабляет характер человека, уничтожает чувство собственного достоинства, уверенность в себе, что может повлечь за собой алкогольную, наркотическую зависимость и даже мысли о суициде, суицидальные попытки. Также постоянное ощущение тревоги, угнетенности оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, гормональный фон организма.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Существует несколько простых приемов, которые позволяют предотвратить развитие депрессивных расстройств:

- Научитесь управлять своими эмоциями и думать позитивно.
- Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки. Сон — лучшее лекарство для нервной системы. Ложитесь спать раньше, желательно до полуночи.

- Правильно питайтесь. Сбалансированное питание укрепит защитные силы и повысит стрессоустойчивость.
- Проводите больше времени с близкими и родными людьми. Теплое общение в приятном семейном кругу подарит ощущение нужности, счастья, приятные эмоции. Не стесняйтесь попросить о помощи.
- Займитесь спортом. Он помогает бороться с симптомами хандры и повышает чувство внутреннего благополучия.
- Отбросьте в сторону вредные привычки, здоровье превыше всего.
- Избегайте стресса. Не взваливайте на свои плечи заранее невыполнимые задачи, провал которых обеспечен.
- Соблюдайте режим труда и отдыха. Делайте перерывы в работе.
- Находите время для собственных увлечений, для расслабления и занятия любимыми делами.

Помните: Эмоции будут оказывать благоприятное влияние на организм лишь тогда, когда человек научится управлять ими.

Пройдите короткий тест на наличие того или иного состояния, чтобы понять, нужна ли вам помощь специалиста, или вы вполне способны справиться самостоятельно.

БУЗ ВО «Воронежский областной
клинический центр медицинской
профилактики»

Что такое депрессия и как бороться со стрессом?



ВОРОНЕЖ 2018