

## Депрессия.

**24 марта – Международный день борьбы с депрессией.** Самое распространенное заболевание нашей современности, которое сопровождается потерей интереса к жизни.

Большинство людей не замечают разницу между таким явлением как плохое настроение и психическое заболевание.

Все гораздо проще, когда человек страдающий может назвать причины своего страдания и плохого настроения, ответить на вопрос почему у него это состояние. Плохое настроение может быть реакцией на неприятное событие в жизни: на плохую погоду, на необходимость принятия жизненно важных решений (переезд на далекие расстояния, предстоящая сложная операция, развод), на серьезное хроническое заболевание, при ПМС и т.д.

**Депрессия – психическое заболевание,** которое характеризуется триадой: пессимистическим настроением (дисфория), интеллектуальной заторможенностью и низким уровнем физической активности, продолжительностью более 14 дней подряд с отрицательной динамикой.



### Проявления:

- Трудности с утренним пробуждением: нежелание выходить из забытья, отсутствие интереса к новому дню.
- Пренебрежение своим внешним видом, желание быть «человеком невидимкой» из-за страха своей несостоятельности.

- Нарушение режима питания: отсутствие аппетита или компульсивное переедание с последующим чувством вины.
- Нарушение моторики кишечника (запоры).
- Самобичевание, навязчивые мысли о своей бесполезности и нереализованности.
- Потерянность в самоощущении и своих чувствах, тотальный пессимизм в отношении будущего, мысли о бессмысленности жизни. Ощущение приближающейся катастрофы.
- Опасное проявление депрессии: желание саморазрушения и действия в этом направлении, активация суицидальных мыслей.
- Задачи повседневности становятся в тягость, трудности в принятии простых решений.
- Снижение сексуального влечения. Физическое ощущение болезни внутри, неприятное ощущение в теле.
- Повышенная сонливость в дневное время и трудности в засыпании.
- Чувство стыда за свою слабость и бездеятельность, но в тоже время отказ от помощи. Стремление к самоизоляции.
- Концентрация на своем внутреннем мире и переживаниях, «принцип консервации».

### **Алгоритм действий при депрессии:**

**Общее:** воздержаться от употребления алкоголя! Не принимать сильнодействующие препараты без назначения врача.

**1 этап.** Выспаться; скорректировать рацион питания – пейте больше воды; снизить количество копченых продуктов, добавить больше овощей и фруктов, отдать предпочтение крупам и бобовым, морепродуктам, из сладостей – сухофрукты и орехи, мороженое из натуральных сливок, пастила и горький шоколад; старайтесь проходить в день по улице не менее трех километров; проведите время хотя бы с

одним приятным вам человеком; вечер займите добрыми комедиями; здорово будет, если попробуете порисовать или сочинять стихи; заведите дневник; попробуйте что –нибудь новое, что никогда еще не делали; побалуйте себя.

Если после четырехдневного курса самопомощи вам не станет лучше, то переходите к второму этапу.

**2 этап.** Обратитесь за помощью к психологу, психотерапевту. Возможно понадобится сдать анализы и проконсультироваться с терапевтом по поводу приема витаминов. Возможно вам понадобится пройти курс поддержки и лечения в стационарных условиях.



**Берегите свое ментальное здоровье!**