

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия – (от лат. depressio - подавление) эмоциональное состояние человека, в котором он переживает подавленность, тоску, отчаяние. У человека в состоянии депрессии ослабевает сила воли, пропадают обычные желания и потребности. Часто появляются мысли о персональной ответственности за разнообразные неприятные события своей жизни или жизни близких людей. Появляется чувство беспомощности перед будущим и любыми жизненными трудностями, ощущение абсолютной бесперспективности всех начинаний. Происходит снижение продуктивности деятельности, повышается утомляемость, возникают суицидальные мысли.



НА КАКИЕ СИМПТОМУ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- нарушение сна (его отсутствие или повышенная сонливость);
- нарушение правил личной гигиены;
- нестабильность эмоций: за плачем идёт приступ агрессии или полного безразличия к происходящему;
- потеря интереса ко всему: отсутствующий взгляд, тихая сдержанная речь;
- изменение веса (снижение или резкий набор);
- отсутствие аппетита;
- замедленные реакции;

- тревожность, беспричинные страхи;
- чувство вины;
- суицидальные мысли.

Если в течение месяца человека беспокоит хотя бы половина из вышеперечисленных признаков, следует обратиться за помощью к опытному психотерапевту.



ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

Не существует единственной причины, которая объясняет возникновение депрессии. Обычно это результат сочетания генетических, биологических и психологических факторов. Серьезные негативные переживания — травма, потеря любимого человека, трудные отношения или стрессовая ситуация, которая подавляет способность справляться, — могут спровоцировать депрессивный эпизод. Последующие депрессивные эпизоды могут возникать как с очевидным триггером, так и без него.

- **Биологический.** При депрессии могут меняться функции в химических веществ мозга, которые называются нейромедиаторами (серотонин, норадреналин, дофамин).
- **Генетический.** Депрессия может быть частично наследственным заболеванием. Например, люди, чьи родители страдали депрессией, могут быть в три раза более склонны к заболеванию.
- **Психо-социальный.** Жизненные события также могут увеличить риск депрессии. Некоторые ситуации, которые могут способствовать этому, включают хронический стресс дома или на работе, смерть любимого человека или травматическое событие: например, жесткое обращение в детстве.



ЛЕЧЕНИЕ



Существуют множество методов лечения, из которых ведущее место занимают **медикаментозное лечение и психотерапия.**

- **Медикаментозное лечение.** На сегодняшний день – самый распространенный и, в некоторых случаях, самый эффективный способ лечения депрессии. Помимо назначения антидепрессантов, предполагает назначение анксиолитиков, снотворных, ноотропов, витаминов и других лекарств, действующих на все звенья механизма развития депрессии. К сожалению, этот способ не решает психологические проблемы, однако даёт силы на их решение.
- **Психотерапия.** Единственный метод, направленный на психологические причины депрессий.
- **Режим дня и условия работы.** В лечении депрессии большую роль играет правильный режим, направленный на выздоровление.
- **Отдых.** Многие люди не умеют правильно отдыхать, подменяя понятие отдыха понятием развлечения. Отдых при некоторых видах депрессии очень важен, и он должен быть максимально полезным.

- **Правильное питание.** Некоторые продукты (шоколад, бананы) обладают прямым антидепрессивным действием, другие, содержат вещества, питающие мозг и дают силы, чтобы справиться с депрессией. Витамины В, D/
- **Физические нагрузки.** Сама по себе физическая активность повышает уровень серотонина, оказывая прямой антидепрессивный эффект. Кроме того, занятия на свежем воздухе улучшают кровообращение головного мозга. Максимально полезно плавание, полезны бег, аэробика. Вредны нагрузки, связанные с напряжением, перегрузкой. При тяжёлых депрессиях особенно полезен бег на большие расстояния – он очищает разум от грустных мыслей.
- **Гипноз, медитация.** В состоянии гипноза резко повышается выработка эндорфинов, серотонина. После гипноза депрессия проходит, наступает состояние покоя, умиротворения, гармонии. Медитация, по сути – то же, что и гипноз, однако гипноз проводит психотерапевт и он почти не требует усилий со стороны гипнотизируемого, медитацией же Вы занимаетесь сами. Умение медитировать требует долгого обучения. Нельзя научиться правильно медитировать, находясь в депрессии.
- **Молитва.** Этот способ сможет помочь верующим.
- **Водные процедуры.** Помимо плавания, в некоторых случаях полезны ванны и обливания.

ВАЖНО:

если вы предполагаете наличие у себя признаков депрессивного состояния, вы всегда можете обратиться за помощью к психологам
БГУИР

Психологи: 4-ый уч. корпус (каб 324а)

Общежития: №1 (каб.116), №2 (каб.600), №4 (каб.720)

Телефон доверия: +375 17 293-85-77, +375 17 293-21-44

Вопрос психологу online: trust@bsuir.by

Страничка СППС: <https://www.bsuir.by/ru/spps>