

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ

## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Одним из самых распространенных расстройств душевной сферы является депрессия, многие ученые ее называют чумой 21 века.

Если вы хоть раз испытывали состояние бессмысленности жизни, длительное время переживали печаль, чувство одиночества, подавленности, окружающее казалось вам серым и унылым, то вы, не по-наслышке, знаете что такое депрессия. Это состояние испытывают многие люди, но проблемой оно становится тогда, когда начинает носить затяжной характер и оказывает негативное влияние на жизнь в целом.

Депрессию психологи относят к самым распространенным проблемам, с которыми особенно часто обращаются жители мегаполисов. Депрессия характеризуется снижением настроения (чувство тоски, подавленности, уныния), потерей интереса к обычной деятельности и множеством характерных признаков.

Настроение при депрессии может варьироваться от легкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться тоска, печаль, скука, апатия, чувство опустошенности, чувство душевной боли и т.д. Нередко человек, находящийся в состоянии депрессии, переживает чувство вины, обиды, гнева, усталости, капризность, раздражительность. Помимо настроения меняется восприятие окружающего мира. Все окружающее кажется бесцветным, невыразительным, особенно остро воспринимаются печальные события, а радостные не замечаются. При депрессии также наблюдаются негативные мысли: негативный взгляд на себя, мир и будущее, самообвинение, ощущение безнадежности и отсутствия смысла. Происходят также и телесные изменения, которые приводят к ухудшению здоровья и общего самочувствия. Нарушается сон (трудно заснуть, ранние или поздние пробуждения), может наблюдаться также и повышенная сонливость. Часто депрессии сопутствует повышенная утомляемость, слабость, заторможенность. Могут наблюдаться различные неприятные ощущения в теле - тяжесть в области груди, головная боль, боль в спине и т.д.

Депрессия может привести к потере работы, семьи, друзей, ожирению, алкоголизму, наркомании. Но самое главное, что она может отнять - это жизнь. Депрессия даже в своих незначительных проявлениях оказывает негативное разрушительное влияние на весь организм в целом. **Работать с ней нужно не только тогда, когда это состояние достигло очень высокого уровня, но и на ранних стадиях. Это поможет предотвратить возможные негативные последствия. Важно вовремя обратиться с депрессией к психотерапевту, который поможет вернуть хорошее самочувствие и радость.**

### Профилактика депрессии

1. Не отказывайте себе в отдыхе и сне Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в день, для детей и подростков данный показатель – 9-13 часов. Народная мудрость о том, что сон – лекарство от всех болезней, не

теряет свою актуальность. Во сне «отдыхают» все наши органы и системы, восстанавливаются ресурсы, накапливается энергия для следующего дня.

2. Правильно питайтесь. Нередко предпосылками возникновения депрессивных состояний являются те или иные соматические заболевания, нарушения в деятельности органов пищеварения. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психологического здоровья.

3. Соблюдайте режим дня. Как это ни банально, но соблюдение режима дня полезно как детям, так и взрослым. Наш организм – система самоорганизующаяся, отклонения от привычного режима могут привести к сбоям в функционировании тех или систем, различного рода нарушениям.

4. Ведите здоровый образ жизни. Алкоголизм, наркомания, злоупотребление лекарственными препаратами являются факторами риска возникновения депрессивных расстройств.

5. Проводите больше времени с родными и близкими. Чаще выбирайтесь куда-нибудь всей семьей: прогулки в парке, совместные выходы в кино, театр. Даже, если Вы просто поиграете вечером с маленьким ребенком или поговорите за чаем с подростком, это принесет неоценимую пользу как Вашему, так и их психологическому здоровью. Уделяйте внимание близким людям, не стесняйтесь говорить, как Вы их любите и цените. Мир, лад и доверительные отношения в семье – это залог благополучия всех ее членов.

6. Не стесняйтесь просить помощи. Не берите на себя много, у любого человека есть предел возможностей. Например, молодые мамы нередко стремятся все делать сами: заботятся о малыше, ведут домашнее хозяйство, да еще и подрабатывают на дому. В подобных случаях депрессивные состояния возникают очень часто. Родители, муж, старшие дети могут выполнить посильную им работу. Не бойтесь показаться слабой, ведь именно в женской слабости – ее сила.

7. Больше двигайтесь. Не обязательно вставать каждое утро рано и до работы 2 часа бегать в парке, можно просто прогуляться перед сном или несколько раз в неделю посещать бассейн.

8. Избегайте стрессовых ситуаций. Не берите работу, которую не сможете выполнить в срок, ставьте достижимые цели.

9. Находите время для себя. Старайтесь находить время для своих увлечений, интересов, любимых книг или встреч с друзьями. Положительные эмоции - основной фактор в профилактике депрессии. **Если Вы уже обнаружили те или иные симптомы депрессии у себя или своих близких, не отчаивайтесь, данное заболевание излечимо. Главное - вовремя обратиться к квалифицированному психотерапевту.**