

## Профилактика ДЕПРЕССИИ



Министерство здравоохранения  
Калининградской области  
Центр медицинской профилактики  
и реабилитации

запрещайте себе побаловаться вожделенными яствами в разумных пределах. Незабывайте об овощах и фруктах. Особое внимание надо обратить на витамины А и С. Желательно воспользоваться поливитаминными комплексами, лишними они не будут.

### Правило №4. Поддержание бодрости!

В том случае, если снижение работоспособности вносит серьёзные нежелательные корректирующие в ритм вашей жизни, попробуйте взбодриться различными природными стимуляторами: травяной чай, фитобальзамы, китайский лимонник, отвар шиповника или настойки элеутерококка. С этой же целью большинство из нас употребляет крепкий чай и кофе. Действительно, эти напитки бодрят. Главное - не злоупотреблять ими и знать меру: 1-2 чашечки чая или кофе в день вреда не принесут. Известно, что горький шоколад усиливает выработку серотонина, гормона радости, а значит, повышает настроение. Внутреннее тепло хорошо создает и поддерживает имбирь. Американские ученые считают, что отлично бодрит и поднимает настроение сливочное мороженое.

### Правило №5. Дарить себе прекрасное!

Читайте книги, слушайте музыку, смотрите кино. Это мощное лекарство от депрессии. Ходите по музеям и выставкам, они способны расшевелить уставшие чувства и эмоции. Серые дни можно раскрасить яркими красками. Лечение цветом - научно подтвержденный факт. Окружите себя небольшими яркими предметами: платок, подставка под телефон, рамка для фото, записная книжка и т.д. Если вы по долгу службы вынуждены надевать строгую темную одежду, в выходной день наряжайтесь в яркие нарядные вещи.

### Правило №6. Общение!

Не замыкайтесь в себе, общайтесь с друзьями, родными, ходите в гости, приглашайте к себе. Одиночество в больших дозах угнетает.

### Правило №7. Планы на будущее!

Намечайте ориентиры, стройте планы на будущее. Есть у каждого в жизни такие занятия, которые доставляют нам особенное удовольствие. Разговор по телефону, чтение книги или нового журнала, кинофильм, музыка, встреча с родными или друзьями, поход по магазинам, салон красоты, увлечения, хобби, спортивные занятия и т.д. В течение дня ориентируйтесь на будущие «принятности». Тогда и работа будет спориться и настроение поднимется. В предвкушении желаемого грустить некогда! Знайте, что первый враг угнетенному состоянию все то, что доставляет вам удовольствие. Почекеяйте делайте себе приятно, и никакая депрессия вас не победит!

**Важно помнить:** депрессия лечится, причём успешно.

Каким бы ни был вариант лечения, нужно быть готовым к тому, что результат появится не сразу – для любых перемен нужно время.

# Профилактика ДЕПРЕССИИ



Пребывая в плохом настроении, мы часто говорим «у меня депрессия». Ностальгическое настроение или просто грусть и сонливость от плохой погоды — онять «депрессия». Конечно же, никакая это не депрессия, а наша эмоциональная жизнь, нормальная реакция на всякие негативные события, нежелательные явления. Эмоции эти скоротечны, обычно нерезко выражены и часто проходят без вреда для психики, а при правильной внутренней оценке повышают психическую устойчивость. Даже тяжелая и более длительная реакция, вызванная серьезным стрессом, трагическим событием, не может называться депрессией, если не сопровождается вполне определенным «комплектом» симптомов.

В медицинском понятии депрессия — это не просто плохое настроение, как принято считать, а серьезное заболевание, которое имеет определенные клинические проявления. При депрессии состояние подавленности может продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев. Впрочем, при затяжной депрессии этот срок может растянуться на годы. Депрессия, как заболевание, входит в группу болезней, которые называются «аффективными расстройствами», т.е. расстройствами настроения. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Чума двадцатого века - так называют депрессию СМИ, и сравнение с самим страшным заболеванием средневековья возникло совсем не случайно: по прогнозам к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди других заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров - инфекционные и сердечнососудистые заболевания.

Причины происхождения депрессии и депрессивных состояний различны. Это могут быть переживания, связанные с потерей дорогого человека или работы, тяжелые психологические травмы, конфликты, одиночество. При отсутствии психологических или соматических причин речь идет об эндогенной внутренней депрессии. Одна из теорий возникновения депрессии — дефицит биогенных аминов (дофамина, серотонина, норадреналина). Недостаток солнечного света вызывает сезонную депрессию. Злоупотребление алкоголем, седативными и снотворными препаратами, психостимуляторами и наркотиками также развивает депрессии. Соматогенные депрессии развиваются вследствие соматических болезней. А эти заболевания многочисленны и включают в себя неврологические, эндокринные и другие.

## Клинически выделяются три основных признака депрессии:

**1**  
Подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени (от двух недель и более)

**2**  
Ангедония — потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности

**3**  
Выраженная утомляемость, «упадок сил», характеризующаяся стабильностью данного состояния (например, в течение месяца)

К дополнительным симптомам относятся: пессимизм, чувство вины, бесполезность, тревоги и (или) страха, заниженная самооценка, неспособность концентрироваться и принимать решения, мысли о смерти и (или) самоубийстве; нестабильный аппетит, отмеченное снижение или прибавление в весе; нарушенный сон, присутствие бессонницы или персыпания.

Депрессия может привести к потере работы, семьи, друзей, ожирению, алкоголизму, наркомании. Но самое главное, что она может отнять — это жизнь. Очень часто мышление во время депрессии становится негативным, и человек не может найти выход. Он увяз в черной повседневности, он слишком устал, чтобы продолжать жить.

### С депрессией нужно бороться.

В тяжелых случаях выход один — обратиться к специалисту, не пугаясь слов «психотерапевт» или «психиатр». Но с более распространенными вариантами (упадок сил, общая вязłość, раздражительность и т.д.) можно нужно бороться самостоятельно. Для того, чтобы препятствовать развитию депрессии, нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации. Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы и отдыха, - вот, что поможет легко бороться со стрессом и сохранить душевное равновесие. Приведенные ниже несложные правила помогут обрести бодрость духа и хорошее самочувствие.

### Правило №1. Больше света!

Зимой и осенью люди чаще болеют, причем не только простудными заболеваниями. У многих обостряются хронические болезни, возникают боли в спине, ломота в суставах, учащаются головные и сердечные боли, напоминают о себе желудочно-кишечные проблемы. Объясняется это тем, что с резким уменьшением светового дня, особенно в северных регионах, соответственно уменьшаются и дозы поступающей в организм солнечной энергии. Следите, чтобы дома и на работе присутствовало достаточное количество света, позаботьтесь об эффективном использовании дневного освещения. Выходные дни по максимуму старайтесь проводить вне помещения. Пусть не целый день, пусть половина, но это должна быть полноценная прогулка, желательно за городом. Цените каждый погожий день. Как только рассеиваются хмурые серые облака, не сидите дома перед телевизором: одевайтесь теплее и отправляйтесь на прогулку. Замените лампочки в квартире на более яркие. Темные плотные шторы поменяйте на светлые и легкие.

### Правило №2. Движение!

При физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины, так называемые «гормоны счастья». Сделайте над собой усилие, не ленитесь делать утреннюю зарядку. 10-15 минутная гимнастика поможет окончательно проснуться и подарит замечательное настроение на весь день. Запишитесь в спортивную группу: шейпинг, аэробика, плавание, теннис, йога. Это может быть что угодно, лишь бы приносило удовлетворение. Не забывайте, что вместе с хорошим настроением спорт дарит красивую фигуру и отличное самочувствие.

### Правило №3. Правильное питание!

Во время депрессии необходимо есть что-то более сытное и вкусное, поскольку организм нуждается в тепле и ему нужны дополнительные калории. Это не значит, что надо расслабляться и позволять себе все, что хочется и в любых количествах. Просто не