

Осторожно: депрессия»!

«Век меланхолии» — так называют XXI век современные врачи. Находясь в состоянии подавленности, человек теряет способность радоваться жизни. В наше время депрессия стала одним из самых распространённых заболеваний.

Пройдите небольшой тест. Если вы найдёте у себя не менее четырёх из нижеперечисленных симптомов, которые испытываете в течение двух недель, то ваше состояние можно назвать депрессивным:

- Чувство вины, никчёмности.
- Чувство безнадёжности и безысходности.
- Чувство печали, пустоты и беспокойства.
- Бессонница.
- Отсутствие аппетита или стремительное прибавление в весе.
- Мысли о самоубийстве.
- Беспокойство и раздражение.
- Плохая память, низкая концентрация внимания.
- Неспособность принимать решения.
- Потеря интереса к обычным занятиям, даже к тем, которые ранее приносили удовольствие.
- Слабость, вялость.

Что такое депрессия?

Депрессия — это тоскливое, подавленное настроение с осознанием собственной недостаточности, пессимизмом, однообразием представлений, снижением побуждений, заторможенностью движений, различными соматическими нарушениями. Медицина относит депрессию к психическим расстройствам.

Считается, что депрессия может возникать уже в трёхлетнем возрасте. Часто то, что мы принимаем за нарушение поведения у подростков, — вызывающие поступки, бродяжничество, показное пренебрежение дисциплинарными требованиями — при квалифицированном анализе оказывается проявлением депрессии. Депрессия — не просто какое-то скоротечное ощущение несчастья или разочарования, не просто

опустошённость, вызванная теми или иными жизненными обязательствами, — это всеохватывающее ощущение беспомощности и безнадёжности. Мы загоняем наши чувства внутрь или отчуждаемся от них до тех пор, пока вообще не перестаём что-либо чувствовать.

По статистике, жертвами депрессии чаще становятся жители больших городов, а не малых населённых пунктов. Депрессивное состояние женщинам присуще больше, чем мужчинам. Работники умственного труда более склонны к депрессиям, чем те, кто занят физическим трудом.

Причины депрессии

Обстоятельства. Это может быть потеря любимого человека, работы, веры в себя, а также отсутствие взаимопонимания и взаимопомощи со стороны близких. Самые распространённые причины возникновения депрессии у мужчин — производственные сложности, утрата возможности самовыражения в профессиональной среде, у женщин — неудачи в личной и семейной жизни.

Последствия воспитания. Если в родительской семье присутствовали постоянная критика, оскорбления, нежелание понимать друг друга, то ребёнок, долгие годы находившийся в подобной обстановке, неспособен в будущем строить правильные отношения с окружающими. А это приводит к отсутствию «родственных душ» и постоянному одиночеству.

Физиологические причины. Болезнь, сильное возбуждение, дефицит сна, кислорода, неправильное питание (недостаток витаминов и питательных веществ, избыток углеводов), а также употребление медикаментов, имеющих побочное действие, алкоголя, никотина, наркотиков могут вызвать депрессию.

Как бороться с депрессией?

1. Попробуйте определить причину вашей депрессии.
2. Дайте выход эмоциям. Если хочется поплакать — плачьте от души.
3. Составьте список того, за что вы можете благодарным. Включите в этот список всё, что имеете: жизнь, здоровье, родных, друзей, работу, материальные блага и т. п. Вместо того, чтобы жалеть себя, подумайте о том, сколько доброго в вашей жизни!

4. Если возможно, найдите человека, которому вы могли бы рассказать, что происходит в вашей жизни. Часто мы, проговаривая вслух то, что у нас на уме, незаметно для себя формируем правильное решение своей проблемы.
5. Живите для других. Помогая тем, кому ещё труднее, чем вам, вы обретёте вновь радость и смысл жизни.
6. Слушайте вдохновляющую музыку и пение. Это замечательная терапия от подавленного настроения, грусти и печали.
7. Делайте для себя небольшие, но приятные подарки.
8. Для предотвращения депрессии принципиальное значение имеет хорошо организованный отдых, однако чрезмерная бездеятельность препятствует её излечению.
9. Чередуйте умственный труд и физическую нагрузку.
10. Ложась спать, хорошо проветривайте спальню и по возможности оставляйте форточку открытой на ночь. Хорошо высыпайтесь. Сон — лучший лекарь.
11. Занимайтесь спортом. Даже обычная утренняя зарядка способна творить чудеса.
12. Интерьер также влияет на психическое самочувствие. Окружайте себя красивыми вещами, смените обстановку в своей квартире на более светлую и просторную.
13. Максимально ограничьте употребление сладкого и кофеина; избегайте употребления алкоголя и других наркотиков.
14. Витамины В1, В2, С, железо называют врагами депрессии. Употребляйте пищу, где содержится большое количество этих витаминов и микроэлементов. Это фасоль, тыквенные семечки, горох, хлеб грубого помола, нешлифованный рис, соя, гречка, чечевица, фундук, миндаль, арахис, петрушка, капуста, болгарский перец, овсянка, кукуруза, помидоры, бананы и др.

Кудашова Т.В.
педагог-психолог