

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа № 4»

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ

Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)

ДЕПРЕССИЯ: ПРИЧИНЫ, ПРИЗНАКИ И 7 ГЛАВНЫХ СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ

ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



ДЕПРЕССИЯ: ДАВАЙ ПОГОВОРИМ!

**ДЕПРЕССИЯ - ЭТО КОГДА
ВАША ЖИЗНЬ
СТАНОВИТСЯ ПОХОЖЕЙ НА
ГРУСТНЫЙ ЧЕРНО- БЕЛЫЙ
МУЛЬТФИЛЬМ.**



ДЕПРЕССИЯ



СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ



Пики заболеваемости приходятся на юношеский возраст и вторую половину жизни. Распространенность депрессии в возрасте 15-25 лет составляет 15-40%, в возрасте старше 40 лет – 10%, в возрасте старше 65 лет – 30%. Женщины страдают в полтора раза чаще мужчин.

Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела... Распространено мнение, что депрессия – это просто изменение настроения и пессимистичный взгляд на жизнь. Однако это всего лишь заблуждение! При отсутствии лечения состояние может перейти в тяжелую форму, а худшем -привести к самоубийству.

К сожалению, в России многие боятся визита к специалистам, опасаясь, что «поставят на учет» и обеспечат клеймо на всю жизнь. Вследствие этого распространено огромное количество мифов, связанных с психиатрами и психотропными препаратами, антидепрессантами, транквилизаторами. Важно одно! Самолечение в случае депрессии очень опасно: неправильно подобранный препарат или его доза не только не окажут терапевтического эффекта, но могут и навредить.

Что же чувствует человек, находящийся в депрессии? Главное проявление состояния – потеря надежды и веры в будущее. Человек не видит будущего, уверен, что его проблемы неразрешимы. Окружающий мир становится неинтересным, серым,

блеклым. Не хочу делать работу (даже если она была любимой), не хочу общаться с людьми (это неинтересно), не хочу делать повседневные дела, не хочу есть, спать, отдыхать, гулять...

Что происходит потом? А далее девиз «не хочу» сменяется состоянием «не могу». Человек действительно не может делать многие вещи: кушать, гулять, работать, общаться. Жизнь превращается в череду подвигов, которые требуют колоссальных затрат энергии. Утренний подъем, завтрак, домашние дела – все это находится на грани героизма. Непосильной кажется игра привычных социальных ролей: трудно быть матерью и женой, отцом и мужем, хорошим сотрудником. Больному начинает казаться, что он стал глупым: не может выполнить простые действия, запомнить элементарные вещи. Складывается ощущение, что человек находится в замкнутом круге. Жизнь превращается в кошмар.

Депрессия может скрываться за частыми простудными заболеваниями, жалобами на нарушение физического здоровья (боли, неприятные ощущения в теле, перепады артериального давления, тошнота и др.). Человек начинает обследоваться у различных специалистов, но, несмотря на проводимое лечение, жалобы сохраняются, а при проведении исследований никакой патологии не бывает найдено. Это депрессия маскируется под проявления других болезней.

Пациенты, страдающие депрессией, предъявляют жалобы на головные боли, боли в области сердца, суставов, желудка и кишечника, однако при проведении дополнительных обследований соматическая патология либо не обнаруживается, либо не соответствует интенсивности и характеру болей. Типичными признаками депрессии являются расстройства в сексуальной сфере. Влечение существенно снижается или утрачивается. У женщин прекращаются или становятся нерегулярными менструации, у мужчин нередко развивается импотенция.

Помимо этого, как правило, при депрессии наблюдается снижение аппетита и потеря веса. (в отдельных случаях, при атипичном аффективном расстройстве, напротив, отмечается повышение аппетита и увеличение массы тела). Нарушения сна проявляются ранними пробуждениями. В течение дня больные депрессией чувствуют себя сонными, не отдохнувшими. Возможно извращение суточного ритма сна-бодрствования (сонливость днем и бессонница ночью). Некоторые пациенты жалуются, что не спят по ночам, тогда как родственники утверждают обратное – такое несоответствие свидетельствует о потере чувства сна.

Депрессивные расстройства могут прятаться и за агрессией или злоупотреблением спиртными напитками и психоактивными веществами. Больной может уйти с головой в работу, экстремальные виды деятельности, азартные занятия. Даже стремление найти успокоение в связях на стороне, можно порой рассматривать как попытку выхода из депрессивного состояния.

Причины депрессии

Примерно в 90% случаев причиной развития аффективного расстройства становится острая психологическая травма или хронический стресс. Депрессии, возникающие в результате психологических травм, называют реактивными. Реактивные расстройства провоцируются разводом, смертью или тяжелой болезнью близкого человека, инвалидностью или тяжелой болезнью самого пациента, увольнением, конфликтами на работе, выходом на пенсию, банкротством, резким падением уровня материального обеспечения, переездом и т. п.

В отдельных случаях депрессии возникают «на волне успеха», при достижении важной цели. Специалисты объясняют подобные реактивные расстройства внезапной утратой смысла жизни, обусловленной отсутствием других целей. Невротическая депрессия (депрессивный невроз) развивается на фоне хронического стресса. Как правило, в подобных случаях конкретную причину расстройства установить не удастся – пациент либо затрудняется назвать травмирующее событие, либо описывает свою жизнь, как цепь неудач и разочарований.

Женщины страдают психогенными депрессиями чаще мужчин, пожилые люди – чаще молодых. В числе других факторов риска – «крайние полюса» социальной шкалы (богатство и бедность), недостаточная устойчивость к стрессам, заниженная самооценка, склонность к самообвинениям, пессимистический взгляд на мир, неблагоприятная обстановка в родительской семье, перенесенное в детском возрасте физическое, психологическое или эмоциональное насилие, ранняя потеря родителей, наследственная предрасположенность (наличие депрессии, невротических расстройств, наркомании и алкоголизма у родственников), отсутствие поддержки в семье и в социуме.

Риск развития депрессии увеличивается при физиологических изменениях гормонального фона: в период взросления, после родов и в период климакса. Перечисленные этапы являются своеобразным испытанием для организма – в такие периоды перестраивается деятельность всех органов и систем, что отражается на всех уровнях: физическом, психологическом, эмоциональном. Эти особенности в сочетании с попытками принятия собственного взросления, старения или новой для женщины роли матери становятся толчком для развития депрессии.

Что делать, чтобы избежать появления депрессии?

Как не впасть в осеннюю депрессию



Гуляйте

Кислород благотворно влияет на нервную систему, красивые пейзажи улучшают настроение



Занимайтесь спортом

Физические нагрузки вызывают выработку эндорфинов, что на время повышает настроение



Ешьте вкусную еду

Жирная рыба, шоколад, сыр, апельсины, бананы помогут улучшить настроение



Займитесь хобби

Новое увлечение или любимое занятие помогают отвлечься от негативных мыслей или выплеснуть их в творчестве



Высыпайтесь

Не перенапрягайте и без того усталый организм в осенний период, давайте ему отдохнуть



Проводите время с друзьями и любимыми

Общение помогает уйти от одиночества, отвлечься от негативных мыслей



Ищите новые впечатления

Позитивные эмоции, смена "картинки", новые знания дадут положительный заряд энергии

1. Очень важен свет. Депрессия часто возникает в межсезонное время года. Особенно большой процент проявлений попадает на осень, когда светлое время суток становится значительно короче. Следите за тем, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуляться по улице, поскольку каким унылым и тусклым не был бы день, света на улице всегда гораздо больше, чем в помещении. В выходные дни старайтесь больше проводить на воздухе.
2. Правильное питание. Во время первых признаков депрессии важное значение приобретают продукты, содержащие витамины, сложные углеводы, омега-3 жирные кислоты, магний и кальций. Фрукты и овощи, имеющие яркий цвет
- 3.

(свекла, курага, красный перец, апельсин, банан), орехи, сыры и шоколад помогают избавиться от депрессии.

4. Движение. Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Старайтесь больше двигаться в течение дня, гуляйте, занимайтесь спортом. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовлетворение.
5. Прекрасные образы. Старайтесь, чтобы вокруг вас все было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем месте должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите по музеям, выставкам, слушайте любимую музыку. Можно использовать цветотерапию: в холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый усилят энергию. Зеленый может вызвать комфорт и успокоение. Старайтесь окружить себя яркими красивыми вещами.
6. Общение. общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен. Нельзя забывать и о домашних животных. Животные «чувствуют» эмоциональное состояние хозяев и стараются им помочь.
7. Необходимо иметь в жизни интересы. Помимо учебы/работы необходимо иметь увлечение хобби, занятие, которое приносит удовольствие и отвлекает от проблем.
8. Учитесь проявлять заботу о себе. Это должно выражаться как в повседневных мелочах, так и в глобальных задачах. Помните, что вы – самое ценное, что у вас есть.

Балуйте и любите себя!!!