

Профилактика депрессии.

Современная жизнь требует от человека высокого уровня активности. Многие стремятся любой ценой достичь успеха, добиться высоких результатов в учебе, карьере, бизнесе и т.д. Но депрессия не спрашивает и может наступить в самый неподходящий момент. Согласно данным статистики, значительное количество населения Земли страдает депрессивными расстройствами разной степени выраженности.

Причинами депрессии могут стать события, угрожающие привычной нормальной жизни, сильные стрессы, нервно-психическое перенапряжение, физическое и психологическое насилие над личностью, утраты (работы, здоровья, родных и т.д.), а также индивидуальная предрасположенность. Невозможность удовлетворения базовых физиологических потребностей или потеря эмоциональной близости с любимым человеком также являются важными факторами, вызывающими депрессивные состояния. Главная угроза депрессии заключается в том, что если ее не лечить, то итогом может стать суицид, как крайняя мера избавления человека от страданий, когда он не видит выхода из сложившейся ситуации.

Депрессия включает в себя три характерные составляющие, которые наблюдаются в поведении человека свыше двух недель: снижение двигательной активности, снижение интеллектуальной активности, подавленное настроение. Состояние депрессии может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет, бывает и так, что под маской «испортившегося» характера или соматического заболевания скрывается все та же депрессия. Характерной особенностью человека в состоянии депрессии является то, что он теряет способность испытывать радостные чувства. У него часто пропадает мотивация к ранее выполняемой им деятельности, не покидает чувство тяжести, уныния, апатии, нарастает чувство собственной несостоятельности, беспомощности, возникают конфликты и мысли о никчемности своей жизни.

Люди, в состоянии депрессии склонны все видеть в мрачном свете, формируется негативная манера поведения и они способны совершить произвольные действия себе же во вред. Предпринимаемые ими попытки справиться с депрессией с помощью приема разного рода успокоительных, алкогольных напитков, наркотических средств, еще больше приводят к нарастанию проблем. Часто человек замыкается в себе, постепенно сужается его круг общения, он уже не в силах справиться с требованиями действительности, выполнить то, что раньше удавалось с легкостью. В таких случаях стоит обратиться за помощью и лечением к врачу, который определит характер и степень депрессивного расстройства, а также даст рекомендации и назначит эффективное лечение.

Что же делать для предупреждения депрессии? Как помочь себе и близким?

Пройдите медицинское обследование и обратитесь за психологической помощью к специалистам. Постарайтесь не потерять драгоценное время.

Настройтесь на здоровый образ жизни: витаминизация организма, зарядка, пешие прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек. Постарайтесь наладить полноценный сон 7-8 часов в сутки, сбалансированное

питание. Чередуйте физическую активность и отдых, сформируйте систему психологической поддержки со стороны родственников, друзей, специалистов.

Постарайтесь выяснить причины плохого настроения. Обращайте внимание на то, какие эмоции Вы испытывали в течение дня, на какие события реагировали. Важно также научиться распознавать свои негативные мысли, которые искажают действительность. Полезно поговорить о «наболевшем», отказаться от непосильных обязательств, освободиться от иллюзий, пересмотреть свои приоритеты в жизни. Подумайте о том, что для Вас по-настоящему важно и значимо, поставьте реальные мотивирующие цели.

Начните осваивать приемы психологической разгрузки и психогигиены. Фокусируйтесь на позитиве, стремитесь формировать у себя состояние внутреннего удовлетворения, которое без всяких условий наполняет жизнь радостью. Интересное общение и новые положительные впечатления также способны вернуть наслаждение жизнью. Если Вы способны оказать помощь тем, кто в ней нуждается, то откликайтесь искренне. Старайтесь замечать яркие краски жизни вокруг себя!

Медицинский психолог Волкова Т.А.

