Основные факты о депрессии

7 апреля – Всемирный день здоровья. Его тема в 2017 году: «Депрессия: давай поговорим».

Что такое депрессия? Это не просто хандра, это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью.

В настоящее время именно депрессия — наиболее распространённое психическое расстройство. От депрессии не застрахован ни один человек. Ею страдает 10 % населения в возрасте старше 40 лет, из них две трети — женщины. Среди лиц старше 65 лет депрессия встречается в три раза чаще. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около 5 % детей и подростков в возрасте от 10 до 16 лет.

Виды депрессии:

1. Обусловленные болезнями, например, инфарктом Миокарда, сердечной недостаточностью, гормональными нарушениями, травмами.

2. Следствия душевной предрасположенности человека. Это депрессия с особенными страданиями, так как человек не способен чувствовать радость, любовь, интерес, горе, злость, а также сострадание.

3. Возникает от непереносимых переживаний в связи с психотравмирующими ситуациями, причем эмоции настолько сильны, что их необходимо подавить.

Психотравма лишает людей надежд и сил видеть завтрашний день, когда переспективы сулят только неблагополучие, ожидаемое страдание, неудачи, боль, отчаяние, крах начинаний.

Для каждого травма своя – разводы, разлуки, трудности в работе, финансовые затруднения, страдания бездомного животного и т.д.

Депрессия показывает, что есть нечто угнетающее человека и требующее, чтобы он устранил это.

ПСИХОЛОГ ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИЛАНА ГЕРАСИМОВА ПОДГОТОВИЛА СОВЕТЫ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ ДЕПРЕССИЕЙ И ИХ БЛИЗКИХ.

Советы для близких человека, страдающего депрессией.

1. Помните, что для таких людей очень важным является показать им, что их любят.

2. Необходимо быть внимательными и демонстрировать готовность помочь им.

3. Будьте готовы к перепадам настроения.

4. Тактично помогайте вернуться к себе, стать им самим собой.

5. Помогите исследовать историю их жизни и вместе найти причины отсутствия душевного благополучия.

6. Воспользуйтесь помощью профессиональных психологов.

Советы для человека, страдающего депрессией:

1. Определите для себя личные факторы риска развития депрессии (проблемы на рабочем месте, сложные личные отношения, семейные конфликты, тяжёлые и / или угрожающие жизни заболевания и т.д.) и научитесь снимать психоэмоциональное напряжение.

2. Пройдите курс занятий в школе «Антистресс». Не справившись со стрессовой ситуацией, с депрессией справиться крайне сложно.

3. Ставьте реально достижимые цели. Двигайтесь по жизни мелкими шагами, концентрируясь на конечной цели и уделяя внимание мелким достижениям.

4. При оценке достигнутых результатов, сравнивайте себя с группами людей, которые находятся в более худшем положении. Учитесь положительно оценивать то обстоятельство, что есть люди, положение которых хуже вашего.

5. Экономьте свои психологические ресурсы. Жизнь – это забег на длинную дистанцию. Формируйте умеренный уровень жизненных притязаний. Не старайтесь включаться в соревнование – двигайтесь по своему индивидуальному графику.

6. Стремитесь не разделять те потребительские и статусные ценности, нормы, стандарты жизни, которые требуют от вас больших усилий и травмируют вас. Во многом это, если разобраться, ложные ценности.

7. Старайтесь не конфликтовать с людьми, сохраняя чувство собственного достоинства.

Берегите свое душевное равновесие – это самое лучшее счастье для человека!