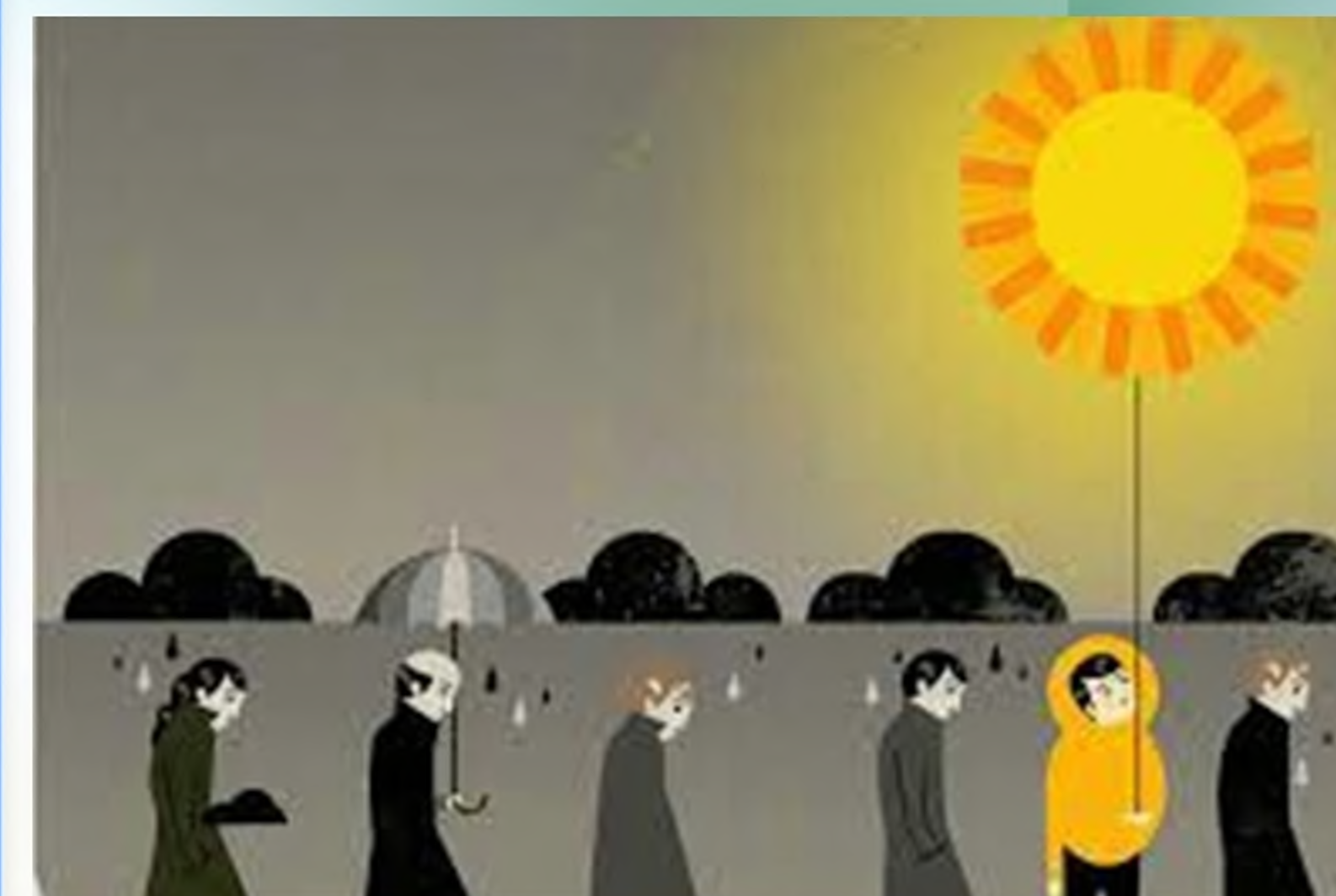


Чтобы жить и радоваться,
нужно всего две вещи:
во-первых, жить,
а во-вторых - радоваться.

Подготовила врач-интерн
ГУ "РНПЦ психического здоровья"
Жатько А.М.

ГУ "Республиканский научно-практический
центр психического здоровья"

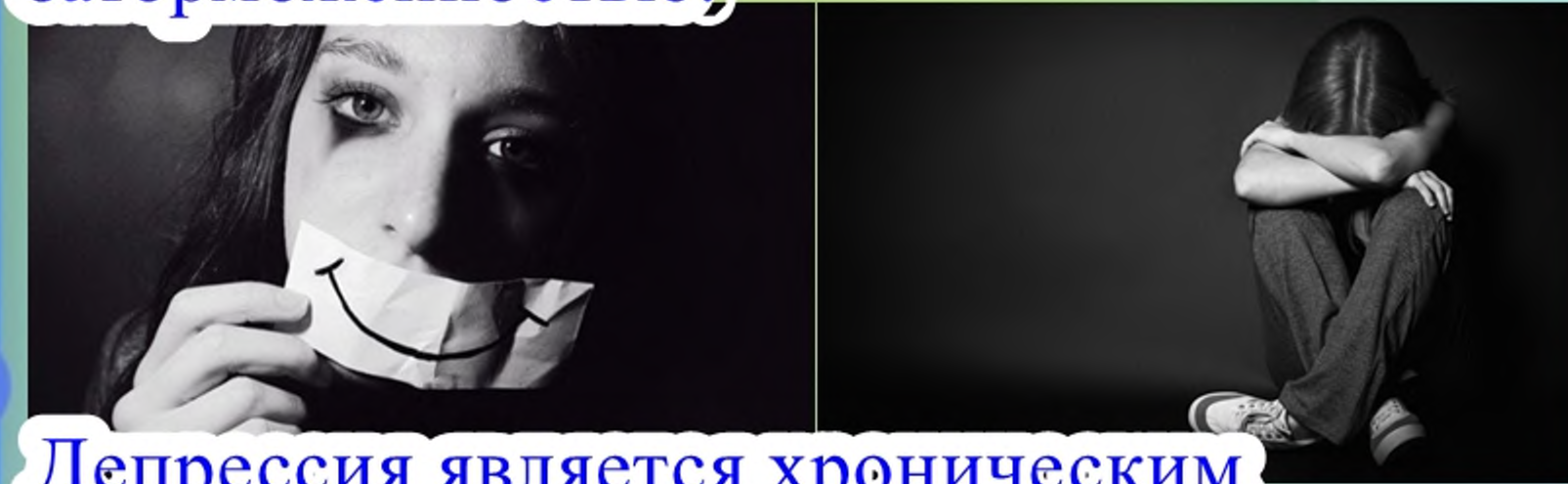
Профилактика депрессии



2018г.

Профилактика депрессии

Депрессия – это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (для больных характерен лишь пессимистический взгляд на окружающие события), двигательной заторможенностью.



Депрессия является хроническим рецидивирующим заболеванием, причем повторные эпизоды возникают примерно у 60% больных. Около 15% больных депрессией совершают суицид.

SOS

Помимо подавленного настроения депрессия может выражаться в утрате интереса к жизни и способности испытывать удовольствие, в упадке сил, чувстве вины и низкой самооценке, а также в трудностях сосредоточения и наличии тревоги. Одним из важных симптомов, свидетельствующих о тяжести депрессии, являются мысли о нежелании жить, возникновение которых диктует необходимость оказания экстренной психиатрической помощи.



Важно

Депрессия часто маскируется под другие заболевания. Спектр жалоб страдающего депрессией человека может быть очень широким: от головных, сердечных и желудочных болей до различных нарушений сна (чаще под утро), потери аппетита, хронических запоров, желудочных болей и нарушений менструального цикла (у дам).

Проверьте себя!

Многие депрессии носят матовый, смазанный характер. И все же определенные признаки, указывающие на наличие подобных проблем, есть. Верными признаками эндогенной депрессии являются:

- нарушения сна;
- стойкое подавленное настроение, апатия;
- немотивированная тревожность или заторможенность (психическая и физическая);
- неуверенность, растерянность в элементарных ситуациях;
- неверие в будущее, пессимизм;
- стремление к самокопанию, поиск недостатков (в себе и окружающих);
- снижение аппетита;
- сексуальные расстройства.



Памятка пациенту

Понять, страдаете ли вы депрессией, можно, ответив на следующие вопросы:

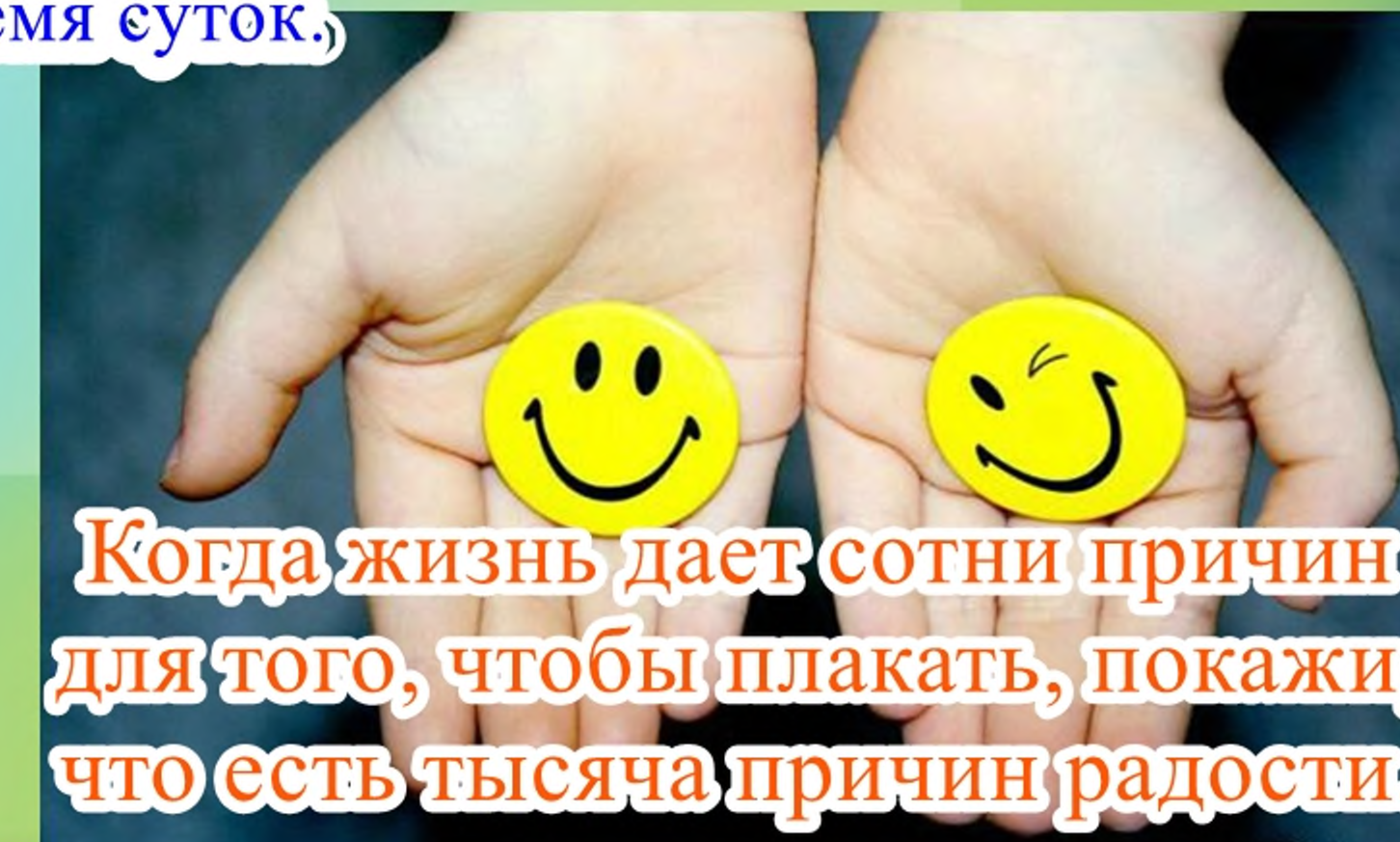
1. Вы ни в чем не находите удовольствия?
2. Трудно ли вам принимать решения?
3. Вам безразлична окружающая вас обстановка и люди вокруг вас?
4. Часто ли вы прислушиваетесь к своему самочувствию?
5. Кажется ли вам, что ваша жизнь стала совершенно бессмысленной?
6. Мучают ли вас боли, ощущение тяжести в груди?
7. Есть ли у вас чувство постоянной усталости?
8. Плохо ли вы спите?
9. Потеряли ли вы аппетит, похудели?

10. Испытываете ли вы сексуальные проблемы? Если на большинство вопросов вы ответили «да», у вас, скорее всего, депрессия. Обратитесь к специалистам и начинайте лечение.

Профилактика

Существует несколько простых приемов, которые позволяют предотвратить развитие депрессии.

- Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки. Сон – лучшее лекарство для нервной системы. Ложитесь спать раньше, желательно до полуночи.
- Улучшить настроение и самочувствие помогут продукты, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты омега-3: морская рыба (лосось, скумбрия, сельдь).
- Не забывайте о спорте. Он помогает бороться с симптомами хандры и повышает чувство внутреннего благополучия.
- Говорите. Если настроение плохое, об этом не надо молчать. Жаловаться на жизнь очень полезно. Нужно делиться своим плохим настроением (будет идеально, если вы поговорите со специалистом: психотерапевтом или психиатром).
- Выбирайте веселую компанию, соответствующую вашим интересам. Если мы проводим время в кругу положительно настроенных людей, сами становимся радостнее.
- Перестройте режим дня таким образом, чтобы максимально использовать светлое время суток.



Когда жизнь дает сотни причин для того, чтобы плакать, покажи, что есть тысяча причин радости.