

Что такое депрессия и как с ней справиться?

Что такое депрессия?

Депрессия – психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония). Обычно также присутствуют некоторые из следующих симптомов: сниженная самооценка, потеря интереса к жизни и к привычной деятельности, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации внимания, усталость или отсутствие энергии, расстройства сна и аппетита, суицидальные тенденции. Тяжелые формы депрессии характеризуются так называемой «депрессивной триадой»:

- снижением настроения;
- заторможенностью мышления;
- двигательной заторможенностью.

Исторические аспекты заболевания

Многие люди считают, что депрессия – это болезнь, которая распространилась и приобрела такое большое социальное значение только в наше время и не была известна раньше. Но это не так, депрессия известна врачам со времен античности. Еще знаменитый древнегреческий врач Гиппократ подробно описывал под названием «меланхолия» состояния, очень напоминающие наше сегодняшнее определение депрессии, и даже рекомендовал лечение в рамках возможностей античной медицины.

В частности, Гиппократ обратил внимание на зависимость многих депрессивных больных от погоды и времени года, на сезонную периодичность депрессий у многих больных.

Эберсовский папирус, один из важнейших медицинских трактатов древнего Египта, также содержит короткое описание депрессии. Хотя информация на папирусе полна ритуальных обрядов, она также свидетельствует о долгой эмпирической практике и наблюдении за данным заболеванием. Библия повествует о том, что депрессии был подвержен первый царь Израиля – Саул.

Факторы риска

Депрессия является следствием сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. Повышенный риск развития депрессии наблюдается у людей, переживших жизненные потрясения (например, безработицу, потерю близкого, психологические травмы). Депрессия, в свою очередь, может привести к повышению уровня стресса и функциональным нарушениям, что лишь усугубляет жизнь больного и, как следствие, саму депрессию.

Депрессия тесно связана с физическим здоровьем и зависит от него. Известно, что многие из влияющих на депрессию факторов, таких как недостаток физической активности или химические зависимости, являются также факторами риска развития сердечно-сосудистых, онкологических и респираторных заболеваний и диабета.

Чем опасна депрессия?

Депрессия опасна тем, что человек постепенно утрачивает инстинкт самосохранения, ему кажется, что раз в жизни все так плохо, то и жить, в общем-то, незачем. Непроходящее чувство тоски и безысходности рано или поздно заставляет человека задуматься о суициде.

Лечение депрессии

Важно знать и понимать: депрессия – это не просто плохое настроение, депрессия – это болезнь, которая официально внесена в Международную классификацию болезней. Лечение депрессии занимается врач-психиатр, к медикаментозному лечению присоединяют психотерапевтическое лечение, которое оказывают специально обученные психологи или врачи-психотерапевты.



Профилактика депрессии

1. Больше света.

Установлено, что депрессия в основном возникает в межсезонное время года. Особенно большой процент проявлений депрессивных расстройств выпадает на осень, когда светлое время суток становится значительно короче.

Свет не просто создает фон, он дает определенную энергию человеку. Важно, чтобы света было много. Следите, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуливаться по улице. В выходные дни старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

2. Правильное питание.

Необходимо в свой ежедневный рацион добавлять овощи и фрукты, а также продукты, богатые кальцием, железом, магнием, калием (мясо, рыба, зелень, каши). Очень необходимы в таких ситуациях витамины А и С.

3. Движение – это жизнь!

Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ – эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Всего несколько минут утренней гимнастики подарят Вам позитив на целый день.

Старайтесь больше двигаться в течение дня, больше гуляйте, занимайтесь физической активностью. Главное, чтобы движение было желанным и приносило радость. А кроме гормонов счастья движение подарит Вам здоровье и хорошую фигуру.

4. Вкусные настои из трав.

Можно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяные чаи, бальзамы, отвар шиповника. Это действительно может тонизировать и укреплять организм.

5. Окружайте себя красотой.

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 приятную музыку.

Можно также использовать цветотерапию – метод коррекции эмоционального состояния при помощи цвета. В холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый цвета усиливают жизненную энергию, тонус. Синий цвет может вызвать эмоциональный комфорт и успокоение.

6. общайтесь чаще.

Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто Вам приятен. Чаще встречайтесь, ходите вместе в театры, кино, кафе.

7. Стройте планы.

Пусть Ваше отношение к будущему будет запланированным. Планируйте хобби, походы в салоны красоты, занятия физической активностью, покупки, походы в гости. Пусть Ваши желания будут запланированными, долгожданными и исполненными.

8. Следите за своим эмоциональным состоянием.

Обращайте внимание на свой внутренний мир, развивайте навыки стрессоустойчивости, заботьтесь о себе, при необходимости, посещайте консультации психолога.

Заботьтесь о своем душевном благополучии!

