

## ЕСТЬ ЛИ У ВАС ДЕПРЕССИЯ И КАК ЕЕ ИЗБЕЖАТЬ

Состояние тоски и подавленности, тревожность и склонность к «нытью» — принято считать депрессией. Это не совсем верно с медицинской точки зрения. Что такое депрессия как серьёзное клиническое заболевание? Насколько вы далеки от неё или как близко подошли вплотную к ней? Что можно сделать, чтобы её предотвратить? Попробуем разобраться. Депрессия - это частая психическая проблема, с которой сталкиваются около 121 миллион человек по всему миру.

Формально, депрессия (как психическое расстройство) становится таковой при наличии двух основных симптомов и не менее трёх дополнительных.

**Ключевыми симптомами депрессии является так называемая «депрессивная триада» симптомов:**

- Снижение настроения (при отсутствии видимых негативных обстоятельств)
- Потеря/снижение удовольствия (от деятельности, которая ранее вызывала интерес и приносила радость и удовольствие) - ангедония
- «Упадок сил» (выраженная утомляемость, двигательная заторможенность)

**К дополнительным симптомам депрессии относятся:**

- Пессимизм
- Чувство вины, тревоги, страха и бесполезности
- Заниженная самооценка
- Плохая концентрация и неспособность принимать решения
- Мысли о смерти вообще и суициде в частности
- Изменения аппетита (отмечается прибавка или потеря веса)
- Гликогевзия (вкус сладкого во рту при отсутствии соответствующего раздражителя)
- Изменения сна (бессонница или продолжительный сон).

Стоит отметить, что депрессия это не просто плохое настроение, это эмоциональное расстройство. Помимо плохого настроения происходят изменения в мышлении: человек начинает все воспринимать негативно: негативно - то что происходит, то есть все плохо; негативно - то какой он есть: я плохой и негативно - отношение к будущему: будет еще хуже. Именно в негативном восприятии окружающей действительности начинает «работать голова» при депрессии, как будто между окружающим миром и самим человеком установлен некий фильтр, который пропускает только один негатив, а все позитивное где-то рассеивается и не доходит. Ничего не хочется, апатия, теряется всяческий интерес вплоть до того, что нет сил сделать какие-то совершенно обычные дела. То, что раньше вызывало удовольствие, теперь удовольствия не вызывает.

Столкнувшись с депрессией в обыденной жизни лицом к лицу, становится понятно, что все не так просто. Как бороться с депрессией? Как изгнать ее из своей "души"? Как вновь научиться получать удовольствие от жизни? Возможно ли это? Однозначно, да! Депрессия – преодолимый недуг, но к ней нужен верный подход.

**Часть 1. Забота об организме!**

1. **Регулярно занимайтесь спортом.** В это может быть сложно поверить, но спорт - это естественный антидепрессант. Результаты недавних исследований доказали, что занятия физическими упражнениями, работа с психотерапевтом и некоторые препараты оказывают приблизительно одинаковое воздействие на организм. Чтобы сделать тренировку максимально эффективной, следует включить в нее как кардио-, так и силовые нагрузки, сочетание которых позволяет добиться большего эффекта, чем занятия ими по отдельности.

- Стоит заметить, что 50% людей, у которых однажды была депрессия, скорее всего, переживут ее снова. Вероятность повышается еще больше, если у вас было

несколько случаев депрессии в прошлом. Однако, занятия спортом, правильное питание и забота о своем организме позволят снизить шансы вернуться к депрессии.

2. **Высыпайтесь.** Сон не только позволяет организму функционировать должным образом, но и оказывает воздействие на настроение, успокаивая вас. Многие люди (и в особенности молодые) склонны к депрессии и другим психическим заболеваниям при недосыпании. Чтобы ваше тело и дух всегда были в отличном состоянии, старайтесь спать не менее 7 часов ночью.

- Специалисты рекомендуют спать 8 часов в сутки, но это не всегда возможно, учитывая высокий ритм современной жизни. Человек сам может определить, сколько ему необходимо часов, чтобы выспаться, и, зная это, нужно стараться выделить себе именно столько времени на сон.

- Оказывается, все те миллионы импульсов, которые мозг обрабатывает ежесекундно, сказываются на состоянии организма. В течение дня мозг накапливает слишком много информации, которая приводит к замедлению всех процессов. Исследования доказали, что достаточное количество сна способно избавить мозг от ненужной информации, которая не дает ему работать в полную силу.

3. **Ешьте здоровую пищу.** Рацион, состоящий из нежирных продуктов, богатый витаминами, питательными веществами, жирными кислотами омега-3 (они содержатся в рыбе), а также фолиевой кислотой, позволит улучшить настроение. Если вы будете питаться правильно, вы будете чувствовать себя здоровым.

4. **Избегайте алкоголя и наркотиков.** Алкоголь - это депрессант, который способен влиять на ваше настроение незаметно для вас. Кроме того, люди, которые подвержены депрессии, склонны злоупотреблять алкоголем вплоть до алкоголизма. Чтобы защитить себя сейчас и в будущем, откажитесь от алкоголя.

- Один бокал вина может оказывать положительное воздействие. Но это всего лишь один бокал (или 150 мл)!

5. **Следите за своим здоровьем в целом.** Депрессия повышает риск развития сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета. Люди, страдающие от депрессии и других психических заболеваний, чаще заболевают *физически*, чем люди со здоровой психикой. И наоборот: чем больше у вас физических заболеваний, тем выше риск развития депрессии. Поэтому следите за своим здоровьем!

- Регулярно ходите на прием к врачу. Такая забота о физическом здоровье в сочетании с правильным питанием и спортом создаст условия для душевного здоровья.

### **Часть 2. Забота о психологическом состоянии.**

1. **Старайтесь относиться ко всему позитивно.** Чаще всего человек получает то, о чем думает. Если вам кажется, что вы не справитесь, скорее всего, так и будет. Чтобы не скатиться вниз, работайте над позитивным мышлением. Это сделает вашу каждодневную жизнь гораздо проще.

- Если вы поймаете себя на негативных мыслях, остановите их. Скажите себе, что вы подумаете об этом завтра.

2. **Не корите себя.** Взваливая на себя всю ответственность и думая, что все плохое, что с вами происходит, случается по вашей вине, вы идете верной дорогой к депрессии. Научитесь принимать то, что вы не в силах изменить, и стремитесь изменить то, что вы изменить можете.

3. **Занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие, и работайте над повышением самооценки.** Делать то, что вам нравится и что у вас получается хорошо, - это именно то, чем вам стоит заниматься. Это позволит вам расслабиться и избавиться от мыслей о плохом, а также повысит вашу самооценку.

- У вас нет хобби? Ничего страшного! Это отличный повод заняться тем, что вы всегда хотели попробовать, но не находили для этого времени. Таким хобби быть занятия фортепиано, живопись, и другое. Остановить вас может только один человек - вы сами.

4. **Поддерживайте отношения с близкими.** Без друзей и семьи любой человек начнет чувствовать себя плохо, даже если он, и не склонен к депрессии. Люди, на которых можно положиться, играют важную роль в ощущении счастья и защищенности. Обращайтесь к этим людям, когда вам потребуется помощь, и будьте рядом, когда помощь понадобится им.

- Старайтесь общаться с людьми даже тогда, когда вам этого не хочется. Именно в такие моменты общение очень важно. Когда человек грустит, он не понимает, что окружающие люди могут вытянуть его из этой депрессии и помочь ему чувствовать себя лучше.

### ***Часть 3. Правильный образ жизни.***

1. **Всегда находите время для развлечений.** В условиях современной жизни очень легко полностью погрузиться в заботы и работу. Студентам нужно заниматься больше, чтобы добиться успехов в университете; работникам нужно работать усерднее, чтобы взобраться по карьерной лестнице. Руководствуясь представлениями о "я должен" и "мне следует", люди забывают о пользе отдыха. Всем нужен отдых, иначе жизнь станет невыносимой очень быстро.

- Старайтесь выделять для себя один или два вечера в неделю. Общайтесь с друзьями и родственниками. Это укрепит вашу связь и позволит вам почувствовать себя счастливым и нужным.

2. **Не взваливайте на себя слишком много всего.** Многие люди пытаются справиться одновременно со всем, чаще всего - себе в ущерб. Не рвите на себе волосы, не работайте на износ - ограничьте количество обязанностей. Говорите "нет", когда это будет необходимо. Посвящайте свое время занятиям, которые приносят много пользы, помогают вам чувствовать себя нужными.

- Время от времени можно отказывать другим людям, даже если это друзья. Вы не можете одновременно находиться в трех разных местах и не можете решать проблемы трех людей сразу. Если вы чувствуете, что разрываетесь, прислушайтесь к себе и сделайте перерыв. Это все, что нужно вашему организму.

3. **Запишитесь к психотерапевту.** Когнитивно-поведенческая терапия эффективна: у нас всех есть проблемы, о которых нам хочется поговорить, и мы нуждаемся в слушателе. Общение с психиатром или психотерапевтом не порицается обществом - оно лишь говорит о том, что вы заботитесь о своем душевном равновесии. Это не значит, что у вас большая проблема. Это значит, что вам важно ваше здоровье и что вы хотите стать лучше.

- Суть такой терапии заключается в том, что вы говорите о том, о чем хотите говорить, а психотерапевт предлагает вам возможные решения. Многим это позволяет перенастроить мозг на позитивное мышление и выработать новые подходы к решению проблем.

**Обратитесь за помощью сразу же, как почувствуете, что депрессия повторяется.** Если вы поймете, что больше недели чувствуете себя подавленным и раздраженным, обратитесь к врачу или психотерапевту. С этим состоянием гораздо проще справиться на начальной стадии.

**Помните: неважно, сколько раз вы упадете. Важно лишь то, что вы сможете встать. Не измеряйте свой успех стабильностью своих эмоций. Вы можете просто стать сильнее и жить дальше.**

Автор: Перкова В.Е.

врач – невролог, научный сотрудник лаборатории медицинской экспертизы и реабилитации при неврологической патологии ГУ РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации.