

МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

- Учитесь принимать то, что не можете изменить (пол, возраст, прошлое).
- Повышайте самооценку.
- Учитесь разбираться в людях – кому стоит доверять, а кому нет (не все люди одинаковые).
- Будьте ответственным человеком.

- Умейте просить прощения – это является одним из навыков построения хороших отношений.
- Научитесь управлять конфликтами.
- Овладейте новой деятельностью, на выском.
- Чаше встречайтесь с близкими друзьями.

- Занимайтесь физической активностью.
- Играйте с детьми или с домашними животными.
- Рисуйте.
- Проводите время с семьей.

- Посещайте концерты, кинотеатры, театры, музеи, выставки.
- Придумайте себе новое хобби.
- Устраивайте пешие прогулки.
- Будьте уверенны в себе.

ЖЕЛАЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Помни!

Ты не обязан со всем спрашиватьсь в одиночку!

Телефоны доверия

(экстренной психологической помощи)

8 017 290 44 44

8 017 290 43 70

для взрослых

8 017 263 03 03

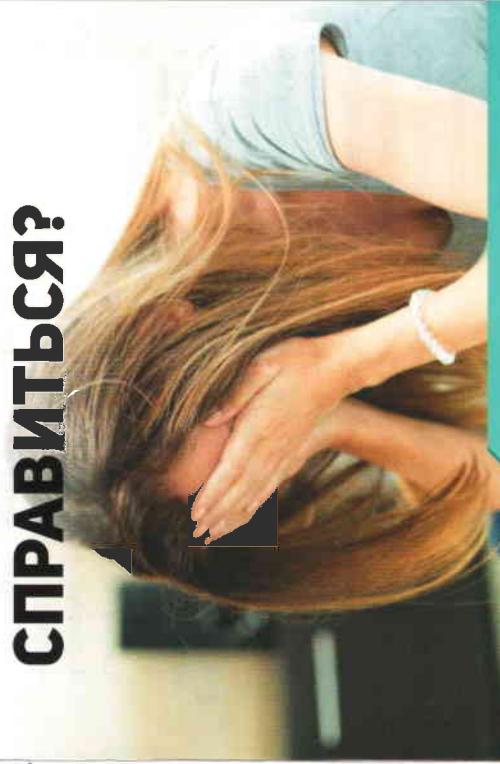
для детей и подростков

www.minzdrav.gov.by

www.rcheph.by

24health.by

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ДЕПРЕССИЯ И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ?



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ
И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»
ГУ «РНПЦ МЕДИИНСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ»

Если же депрессия имеет затяжной характер и Вы не знаете, как из нее выбраться, то не следуем пренебрегать обращением к психологу.

ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ДЕПРЕССИЕЙ:

- имеют меньше друзей, у них узкий круг общения;
- практически не имеют близких людей, которые могли бы их поддержать в трудный момент;
- недоверчивы в отношении других людей;
- чаще сталкиваются с конфликтными ситуациями при общении с другими людьми;
- будущее отношений с другими людьми видят в пессимистичном свете;
- имеют семейные конфликты и проблемы в супружеской жизни;
- имеют сложность в построении нормальных отношений, которые бы удовлетворяли обе стороны.

В медицине слово «депрессия» используется уже более двухсот лет, однако не имеет под собой четкого определения. Тем не менее ее можно обозначить как **болезненное состояние, характеризующееся подавленным настроением, достаточно продолжительным по времени, а также нарушением мотивации**. Депрессия способна вывести человека из эмоционального равновесия и ухудшить качество его жизни. В то же время нельзя говорить, что для такого состояния всегда характерны снижение двигательной активности и нарушение мышления, мотивации, так как они не являются постоянными симптомами депрессии. Здесь могут возникать и беспокойные, тревожные мысли и двигательное возбуждение, вызванное аффектом тоски. Мотивация также может быть различной, однако в последнем случае – это потеря интересов к какой-либо деятельности.

Перечень симптомов, посредством которых может быть диагностирована депрессия:

- усталость;
- нарушение сна;
- отсутствие аппетита;
- занизженная самооценка и чувство никчемности;
- снижение концентрации, внимания;
- снижение интереса ко всем или почти всем видам деятельности.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Одной из причин депрессивного состояния являются **социальные отношения между людьми**. Если появился кризис в отношениях с близкими, коллегами по работе, друзьями, тут же начинает зарождаться депрессия. Она очень легко передается благодаря нашему социальному окружению. Социум сильно влияет на наши мысли и чувства. И хотя такие медикаменты, как антидепрессанты, являются весьма хорошим средством при лечении депрессии, однако устранить социальные факторы они не способны.

Помимо социального фактора, следует отметить, что в возникновении депрессии огромную роль играет и биологическая сторона, а именно **наследственность**. Если мать или отец страдает биполярной депрессией, то у детей таких родителей в 25% случаев существует риск заболеть одним из расстройств депрессивного спектра. Если же болеют оба родителя, то риск увеличивается до 75%.

Психологический фактор. З. Фрейд считал, что депрессия возникает вследствие обращения человека на самого себя. Поэтому появляются такие симптомы, как самообвинение, излишняя критика, самобичевание, что является гневом на других людей, вытесненным в подсознание. Согласно психоанализу у лиц, склонных к депрессии, на уровне подсознания сложилась уверенность в отсутствии к ним родительской любви. Отмечается, что лица, склонные к депрессии, отличаются замкнутостью и неуверенностью в себе. Они нуждаются в поддержке близких людей, склонны к самокритике, эмоционально экспрессивны, на жизнь смотрят пессимистично и плохо справляются с различного рода стрессами.

