

терапии, назначается проведение поддерживающего лечения в течение 4-6 и более месяцев после общей нормализации состояния.

Психотерапия является важным дополнением к медикаментозному лечению депрессий. В отличие от медикаментозного лечения психотерапия предполагает более активную роль пациента в процессе лечения. Психотерапия помогает больным развить навыки эмоциональной саморегуляции и в дальнейшем более эффективно справляться с кризисными ситуациями, не погружаясь в депрессию.

Теперь Вы точно знаете, как бороться с депрессией и какие бы мрачные мысли не одолевали Вас порой, помните: самая густая темнота покрывает землю перед рассветом.

Депрессия не будет длиться вечно: путь обратно к радости жизни складывается из простых маленьких шажков, важно лишь двигаться в нужном направлении, не останавливаясь.

Боритесь, двигайтесь, пробуйте новое, окружайте себя яркими цветами и приятными ароматами, наполняйте каждый день свежими впечатлениями – и тогда у плохого настроения и депрессии не останется ни малейшего шанса!

Как преодолеть депрессию?



Чувства грусти и печали под влиянием тех или иных жизненных обстоятельств время от времени испытывает каждый человек. Они могут быть вызваны даже сменой времен года. Человек, испытывающий меланхолию, видит все в мрачном свете, ему кажется, что он попал в безвыходное положение, он утомлен жизнью, теряет к ней всякий интерес. При таком состоянии человека врач ставит ему диагноз: **депрессия**. Депрессия зачастую воспринимается как самим больным, так и окружающими как проявление плохого характера, лени и эгоизма, распушенности или природного пессимизма. Однако следует помнить, что депрессия — не просто плохое настроение, а заболевание, которое требует вмешательства специалистов и достаточно хорошо поддается лечению.

Частота развития депрессий у женщин в 2-3 раза выше, чем у мужчин. Предрасположенность женщин к депрессии во многом связана с изменениями гормонального фона, которые происходят в женском организме.

Врачи отмечают, что депрессия у мужчин часто распознается с трудом. Это обусловлено, с одной стороны, широко распространенным ошибочным мнением, что рассказывать другим о своих проблемах и не уметь самому справиться с ними — это признак слабости человека, а с другой стороны тем, что мужчины зачастую прячут свою депрессию за агрессивное поведение или за злоупотребление алкоголем. Алкоголь — не единственное средство, с помощью которого пытаются облегчить депрессию или замаскировать ее. Уход с головой в работу, активное занятие спортом, увлечение азартными играми — все это может свидетельствовать о депрессии.

Достаточно часто депрессия наблюдается в пожилом возрасте. Главной причиной развития депрессивного расстройства является ситуация собственного старения — нарастающая физическая немощь, трудности самообслуживания, сложности в общении вследствие выраженного ослабления зрения и слуха, одиночество. Кроме того, старость богата различными потерями, например, горем по поводу смерти близкого человека, возможным заболеванием супруга, расставанием с детьми, лишением работы и утратой социального положения.

Сегодня чаще, чем когда-либо, страдают депрессией подростки. В отличие от небольшого приступа уныния, депрессия представляет собой серьезное психическое расстройство, пагубно влияющее на жизнь и здоровье подростков. По мнению специалистов, она играет не последнюю роль в появлении у них расстройств питания, различных психосоматических заболеваний, трудностей в учебе, а иногда и пристрастий к алкоголю или наркотикам. Еще печальнее то, что депрессия порой толкает молодежь к самоубийству.

Рост депрессий в современном мире связывают с высоким темпом жизни, повышенным уровнем ее стрессогенности.

Проявления депрессии

Структуру депрессивного синдрома образуют эмоциональные, мыслительные, поведенческие и физиологические проявления.

возможно, на рабочем месте) ароматические лампы или ароматизаторы воздуха и используйте эфирные масла, чтобы окружить себя обволакивающей дымкой. У каждого аромата своя функция:

- эфирные масла цитрусовых (лимона, апельсина), лемонграсса зарядят энергией и помогут побороть усталость и апатию.
- масло лаванды поможет успокоиться, снять напряжение и расслабиться.
- сандаловое и масло ромашки избавят от тревожности и вернут душевную гармонию.

Не забывайте и о тех ароматах, которые ассоциируются у Вас с запахом выглаженного белья, ванили, любимых цветов. Они погрузят Вас в приятные воспоминания и развеют грусть.

14. Будьте благодарны.

Не стесняйтесь говорить «спасибо». Это поистине волшебное слово заставляет по-иному относиться к жизни. Благодарите людей, природу и саму жизнь за то, что она каждый день дарит Вам удивительные мгновения.

15. Станьте ближе к природе и животному миру.



Общайтесь с природой ежедневно или хотя бы в выходные. Прогулки по лесу и парку, отдых у реки, посещение зоопарка и даже простая прогулка на свежем воздухе поднимает жизненный тонус.

16. Любите себя.

Прощайте себя, не ругайте за ошибки, чаще хвалите за то хорошее, что Вам удалось сделать.

Все вышеперечисленные советы просты, но очень эффективны, и в совокупности своей с их помощью Вы сможете самостоятельно бороться с депрессией весьма успешно. Но если вы боретесь с депрессией и не замечаете улучшений, или просто не можете заставить себя сделать первые шаги к хорошему настроению, не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Позвольте профессионалам направить Вас на путь гармонии со своим внутренним миром, не забывайте — человек рождается, чтобы быть счастливым.

Лечение депрессии

Основными лекарственными препаратами для лечения депрессий являются антидепрессанты. Антидепрессанты являются безопасными препаратами при правильном их применении согласно рекомендации врача. Выбор антидепрессанта осуществляется с учетом основных симптомов депрессии у каждого пациента. Доза препарата и схема лечения определяются индивидуально для каждого пациента. Необходимо знать, что терапевтический эффект антидепрессантов может проявляться медленно и постепенно, поэтому важно позитивно настроиться и ждать его появления. После основного курса

переключиться, развеяться. Помогут дыхательные упражнения или просто прогулка на свежем воздухе. Оторвитесь на время от того занятия, за которым Вас эти мысли застали.

8. Обратитесь к друзьям и членам семьи. Когда тяжело на душе помогут люди, которым Вы доверяете. Поговорите с ними о том, что с Вами происходит. Иногда, понимая, что друг не может быть только Вашей «жилеткой» (это ведь эмоционально очень тяжело), Вам нужно будет оставить в стороне свои чувства на некоторое время. И это хорошо – заботясь об эмоциональном здоровье близкого человека, Вы сделаете перерыв в собственных переживаниях. Вы можете просто наслаждаться временем, проведенным вместе с этим человеком.



9. Найдите поддержку. В дополнение к тому, чтобы полагаться на друзей и семью, можно попробовать участие в группе психологической поддержки. Возможно, Вы встретите людей, которые действительно понимают, через что Вы прошли и помогут восстановить душевные силы.

10. Остерегайтесь злоупотреблений. Многие люди, пытающиеся справиться с депрессией, пытаются заглушить ее алкоголем и приемом других веществ. Это бесполезно – через несколько часов Вы будете чувствовать себя еще хуже. Если проблемы со злоупотреблением, например, алкоголем, уже есть – не ждите, когда закончится Ваша депрессия. Обратитесь за помощью к специалисту, иначе вместе эти проблемы «справятся» с Вами еще быстрее.

11. Сделайте что-то новое. Когда человек в депрессии, он попадает как бы в замкнутый круг, в колею. Каждый обычный день так и будет проходить по схеме: кровать, телевизор, компьютер. Психологи считают, что для естественного избавления от депрессии необходимо заставлять себя делать что-то другое, совершенно новое. Пойдите в музей, возьмите книгу и отправьтесь читать ее на скамейке в парке. Запишитесь на курсы иностранного языка. В общем – ломайте “привычную” схему.



12. «Включите» цвет.

Психологами давно доказано влияние окружающих нас цветов на настроение. Обилие темных, мрачных, блеклых оттенков провоцирует уныние, и может лишь усугубить симптомы депрессии. Добавьте в Вашу жизнь цвет: яркие, насыщенные, сочные оттенки помогут зарядиться энергией и настроиться на позитивный лад. Окружите себя яркими вещами: яркая одежда и аксессуары поднимут настроение и Вам, и окружающим. Измените привычную гамму интерьера Вашего дома.

13. Используйте силу ароматов.

С помощью «правильных» ароматов можно гармонизировать свое внутреннее состояние и зарядиться энергией. Расположите в доме (и, если это

К эмоциональным проявлениям депрессии относятся: тоска, страдание, подавленное настроение, отчаяние, тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды, раздражительность, чувство вины, частые самообвинения, снижение самооценки, снижение или утрата способности переживать, снижение интереса к окружающему.

К поведенческим проявлениям депрессии относятся: пассивность, избегание контактов, отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

Мыслительные проявления при депрессии включают: трудности сосредоточения, концентрации внимания, трудности принятия решений, преобладание негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни, мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии), замедленность мышления.

Физиологически депрессия проявляется в виде нарушений сна (бессонница, сонливость) и аппетита (его утрата или переедание), нарушений функции кишечника (запоры), снижения сексуальных потребностей, снижения энергии, повышенной утомляемости при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабости, болей и разнообразных неприятных ощущений в теле.

Как бороться с депрессией?

О депрессии сказано и написано столь много, что на первый взгляд кажется, что бороться с данным недугом несложно. Но, столкнувшись с ней в обыденной жизни лицом к лицу, становится понятно, что все не так просто.

Депрессия - что делать, как бороться? 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. Современный подход к лечению депрессий предполагает комбинацию различных методов - биологической терапии (медикаментозной и немедикаментозной) и психотерапии. Самостоятельные способы борьбы с депрессией сами по себе способны победить лишь «мягкие» формы депрессивных состояний. В более серьезных случаях – «самодеятельность» недопустима, необходим контроль специалиста, а ниже предложенные советы могут стать хорошим подспорьем для предписанных лечебных мероприятий.

Советы:

1. Занимайтесь физическими упражнениями. Всем известно, что физическая активность улучшает настроение. Вам совсем не нужно бегать марафон или изнурять себя тяжелыми физическими нагрузками – толку не будет, настроение это не поднимет, а может даже ухудшит. Не имеет значения и тип



упражнений, которые Вы выберете. Это могут быть конкретные аэробные упражнения полезные для сердца (если, например, их рекомендует кардиолог). Но и простой получасовой прогулки для душевного здоровья может быть достаточно.

2. *Питайтесь правильно.* Большинство из нас слышали совет баловать себя во время депрессии чем-нибудь вкусеньким, однако пирожное, шоколадка или другой десерт способны поднять настроение лишь на пару часов, а со снижением уровня сахара в крови вернется и подавленность. К тому же, переедание и неправильное питание негативно скажутся на Вашей внешности и ещё больше понизят самооценку. О жёстких диетах тоже забудьте: нехватка питательных веществ провоцирует стресс и лишает Вас необходимой для борьбы с депрессией энергии.

Ваша задача – питаться сбалансировано и правильно, чтобы обеспечить себя необходимыми витаминами и калориями. И ещё: еда должна радовать глаз! Сервируйте красиво каждый прием пищи, приобретите красивую посуду и салфетки – это не только поможет разнообразить Ваш Instagram, но и поднимет Вам настроение!

Два-три раза в неделю ешьте любую морскую рыбу. Это значительно повысит Вашу устойчивость к внезапным сменам настроения. И все это благодаря полезным для здоровья жирным кислотам омега-3, которые помогают поддерживать эмоциональную стабильность.

Ешьте бананы. В них много веществ, в частности серотонина, которые влияют на обменные процессы в мозге.

Введите в свой рацион бразильские орехи. Один такой орех содержит дневную норму селена — минерала, который играет ключевую роль в профилактике депрессии.

Внимание! Проконсультируйтесь с лечащим врачом, не могут ли лекарства, которые Вы принимаете, вызвать набор веса. Если так, на питание нужно будет обратить особое внимание. Если депрессия связана с нарушениями пищевого поведения (анорексия, компульсивное переедание) регулярные консультации со специалистом необходимы.

3. *Организируйте правильно свой сон.* Некоторые люди, страдающие депрессией, спят слишком много. Но намного больше депрессивных людей страдают от бессонницы. В любом случае, необходимо что-то делать. Просто лечь в постель и пытаться заставить себя заснуть, считая слонов, – не поможет. Лучше приучитесь ложиться и вставать в одно и то же время каждый день. Организуйте и сделайте привычкой здоровый сон.



4. *Стремитесь к цели.* Ничто так не поддерживает дух, как достижение поставленной цели. Сложность заключается в определении реалистичных целей. Не нужно ставить перед собой глобальных задач или писать список подвигов на 20 страниц. Начните с небольших, но реально выполнимых дел, завершение которых даст ощущение небольшой, но победы, а значит – чувство удовлетворения.

5. *Ответственность.* Когда у человека тяжело на душе, естественное его побуждение – это отступить назад, отказаться от всех своих обязанностей дома и на работе. С этим чувством надо бороться. Чувство ответственности не даст пасть духом. Только не нужно форсировать события: если Вы не готовы вернуться к работе или к учебе, это нормально. Подумайте о частичной занятости. Если это кажется слишком сложным, рассмотрите возможность несложной работы. Но опускать руки нельзя – видя результат выполненной работы, Вы испытаете чувство удовлетворения.

6. *Расслабляйтесь.* Не надо думать, что удовольствие или расслабление – это вещи, которые случаются сами по себе. Единственный способ сделать так, чтобы они случились – запланировать их. На 10 минут отключитесь от внешнего мира, и позвольте себе помечтать под Вашу любимую музыкальную композицию. Закройте глаза и вообразите, например, предстоящий отпуск. Попробуйте нарисовать в своем воображении вполне реальные картинки.



7. *Не поддавайтесь панике и научитесь бороться с автоматическими негативными мыслями.*

Остановить взволнованность и успокоить сердцебиение можно, воздействуя на биологически активные точки, которые находятся на мочках ушей. Зажмите мочку указательным и средним пальцами и сжимайте ее около двух минут, стараясь глубоко и неторопливо дышать. Повторите то же с другим ухом.

Когда человек в депрессии, он привыкает видеть мир и себя «в черном цвете». Такой образ мыслей может стать привычным и продолжаться многие месяцы после того, как будет устранена биологическая причина депрессии. Автоматические негативные мысли – это частные источники беспокойства. Эти мысли возникают случайно, когда Вы сталкиваетесь с ситуацией, задевающей Ваши чувства. Они могут быть связаны друг с другом и все вместе отравлять Вам жизнь. Сначала будет очень трудно поймать начало негативной цепочки. Ведь эти мысли возникают непроизвольно. Проще будет вспомнить «плохой день» и попытаться в ретроспективе понять, что произошло. Какие события и какие мысли ведут Вас к депрессивному состоянию. Путем воссоздания того, что произошло, Вы поймете, к каким автоматическим мыслям Вы склонны и как они возникают. Тогда со временем, Вы научитесь опознавать автоматические мысли в нужный момент и брать себя в руки – останавливать их до того, как они выйдут из-под контроля. Когда Вы обнаруживаете, что «включилось» автоматическое мышление, попробуйте сделать паузу,