

## Профилактика

- Сон – лучшее лекарство для нервной системы. Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки. Ложитесь спать раньше, желательно до полуночи.
- Продуманный и сбалансированный рацион – залог хорошего физического и психического здоровья. Пища очень влияет на состояние и настроение человека. Вред приносит как недоедание, так и переедание. В итоге анорексия или ожирение, а результат – проблемы с самооценкой.
- Говорите. Если настроение плохое, об этом не надо молчать. Жаловаться на жизнь полезно. Правильнее будет, если вы поговорите со специалистом: психотерапевтом, психологом.
- Старайтесь проводить время в кругу положительно настроенных людей. Вам станет радостнее жить.
- Откажитесь от вредных привычек. Злоупотребление алкоголем, курение, наркомания, азартные игры меняют у человека ценности. В итоге зависимость и заниженная самооценка – прямой путь к депрессии.
- Полезны физические упражнения или любая другая физическая активность. Активные упражнения заставляют мозг высвобождать естественные вещества – эндорфины. Эти вещества вырабатываются организмом человека и по своему действию близки к антидепрессантам и нейролептикам. Плавая в бассейне, играя в теннис на корте или вскапывая грядки на дачном участке, ваши мышцы должны ощущать физическую нагрузку. И чем эти ощущения ярче, тем больше пользы для вашего организма.
- Выделяйте время для себя. Любимые занятия, хобби, увлечения всегда доставляют море положительных эмоций.



Плавая в бассейне, играя в теннис на корте или вскапывая грядки на дачном участке, ваши мышцы должны ощущать физическую нагрузку. И чем эти ощущения ярче, тем больше пользы для вашего организма.

- Выделяйте время для себя. Любимые занятия, хобби, увлечения всегда доставляют море положительных эмоций.

### За консультацией и лечением обращайтесь:

- 1.ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница», диспансерное психиатрическое отделение по адресу: ул. Ленина, 27, тел. 41-36-40.
- 2.Центр медицинской и социальной реабилитации(для детей) по адресу: ул. Володарского 105/1, тел. 43-35-51.



 [vk.com/kosmp](https://vk.com/kosmp)

 23-82-57

 [mz.kurgan-med.ru](https://mz.kurgan-med.ru)

 <https://mz.kurgan-med.ru>



## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ? И КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ?

(памятка для населения)

**Депрессия** - это психическое расстройство, характеризующееся подавленным настроением и негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности, прошлого и будущего.

### Причины

Очень важно знать, почему возникают психические расстройства, чтобы избегать критических ситуаций и сохранить свое эмоциональное здоровье.



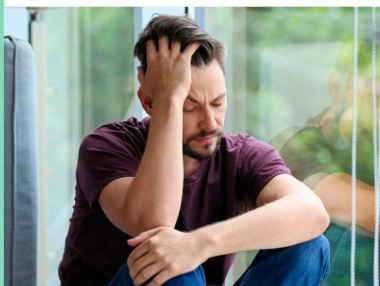
**Основные причины возникновения депрессий:** перенесенное насилие (физическое, психическое, сексуальное); конфликты с близкими людьми; неудовлетворенность своей работой; неумение ставить и достигать своих целей; неправильное и нерегулярное питание; смерть близких людей; неуверенность в себе; потеря самоуважения; перемены в жизни; как хорошие, так и негативные (свадьба, развод, уход на пенсию и т.д.); тяжелая болезнь; вредные привычки – курение, алкоголизм, азартные игры, наркомания; продолжительный стресс; постоянные физические и эмоциональные перегрузки; регулярное недосыпание.

Женщины более склонны к депрессиям, чем мужчины. В последнее время это заболевание все чаще диагностируется у детей и подростков.

Риск депрессии наиболее высок у тех, кто страдает: **сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца, сердечной недостаточностью, злокачественными новообразованиями, циррозом печени, ревматоидным артритом, рассеянным склерозом, атеросклерозом сосудов головного мозга.**

## Проявления

Чаще всего больные, страдающие депрессией, испытывают тревогу или тоску. Они считают себя несчастными, беспомощными и забытыми. Как правило, они раздражены и недовольны всем происходящим, ничто их не радует.



### Признаки депрессии:

- подавленное настроение,
- неспособность радоваться, потеря интереса к окружающему,
- значительное снижение или повышение аппетита и веса тела,
- нарушение сна (бессонница, трудность при засыпании, раннее пробуждение, поверхностный сон, не приносящий чувства отдыха или кошмарные сновидения,
- психомоторное возбуждение или заторможенность,
- отсутствие сил и желания что-либо делать, сопровождающееся постоянным чувством усталости,
- ощущение собственной бесполезности,
- невозможность сконцентрироваться на простейших жизненных ситуациях,
- повторяющиеся мысли о смерти, суицидальные попытки.

**Депрессия часто маскируется под другие заболевания.** Спектр жалоб больного депрессией человека может быть очень широким. Очень часто беспокоят: головная боль, головокружение, неприятные ощущения в

области сердца и живота, боли в суставах. Запоры, чередующиеся с поносами, нарушения менструального цикла, исчезновение сексуального влечения – все это частые признаки депрессии.

**Взрослые,** страдающие депрессией, как правило, реагируют соответствующим образом, по-взрослому. У них печальное лицо, они слабы и бездеятельны, они плачут, их лихорадит, мучает бессонница, чувство вины и неуверенности в себе.

**Подростки,** испытывая те же ощущения, часто стараются их не выдавать, а ведь это могло бы быть сигналом для друзей и родителей. Они маскируют свои истинные чувства. Некоторые прибегают к разрушительным моделям поведения: пьют, принимают наркотики, враждебно относятся к окружающим, совершают противоправные действия.

## Опасность

Основная опасность для больных депрессией состоит в том, что на пике болезни, в момент наибольшей тоски и отчаяния, нередко случаются попытки самоубийства.

## Лечение

**90** процентов людей, обратившихся за помощью в связи с депрессией, полностью излечиваются. Как правило, для лечения депрессии используется либо разговорная психотерапия, либо прием антидепрессантов, или же сочетание этих двух методов. Однако лечить ее умеет и должен только специалист, **врач-психиатр.**

**Признать наличие депрессии и обратиться за медицинской помощью – это первое и наиболее важное, что необходимо сделать для восстановления своего здоровья!**

**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 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, ощущения 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 специалисту и начинайте лечение.