Что необходимо знать о депрессии:

- Что такое депрессия?
- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Депрессия может случиться у каждого человека.
- Депрессия – это не проявление слабости.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием

Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия?

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
- Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

В общем-то, у меня все замечательно. Просто иногда почему-то хочется остаться жить под одеялом. *(Всемирная Сеть)*

Депрессия — состояние, о котором знает практически любой современный житель земного шара. По некоторым данным, от депрессии страдает более 300 миллионов человек в мире. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году эта болезнь может выйти на первое место среди других заболеваний, обогнав даже сердечно-сосудистые.

В этом году Всемирный день здоровья, отмечаемый ежегодно 7 апреля, во Всемирной организации здравоохранения решили посвятить этой опасной болезни. Так что же такое депрессия, кто больше всего ей подвержен и как ее лечить?

Депрессия — (от лат. «давить», «подавить») официально признанное, вопреки расхожему мнению, заболевание, для которого характерно состояние постоянного уныния, потеря интереса к любой деятельности, невозможность достигнуть удовлетворения от занятий, чувство неполноценности, вины, низкий уровень энергии, тревога, возможно возникновения мыслей о самоубийстве.

Несмотря на то, что многие люди уверены, что депрессия — болезнь современного общества, ее история уходит далеко в прошлое. Так, депрессия известна еще со времен античности. Например, Гиппократ описывал симптомы такого явления, как меланхолия, очень приближенно к признакам депрессии. Знаменитый врачеватель рекомендовал лечить болезнь массажем, питьем минеральной воды, содержащей бром, магний, литий. Кроме того, Гиппократ отмечал зависимость состояния многих депрессивных больных от погоды и времени года.

Адрес: 169900, Республика Коми, г. Воркута, ул. Ленина, д.36 «Б»
Телефон: (82151) 3-16-09
E-mail: http://gimnazia2vk.ucoz.com

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2» ГОРОДА ВОРКУТЫ

ДЕПРЕССИЯ: ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Подготовлено ко Всемирному дню здоровья 2017

ДЕПРЕССИЯ

это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.) и двигательной заторможенностью.

СИМТОМЫ ДЕПРЕССИИ

-подавленное, угнетенное настроение, утрата интереса к близким, повседневным делам, работе;
-бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон;
-раздражительность и беспокойство, быстрая утомляемость и упадок сил;
-отсутствие аппетита и похудание или иногда, наоборот, переедание и увеличение веса;
-неспособность сосредоточиться и принять решение;
-чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности;
-частые приступы рыданий;
-мысли о самоубийстве.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

акинезия *— это ослабление двигательной активности, замедленность движений или даже полное нежелание двигаться.*
абулия *— полная безучастность ко всему происходящему вокруг, патологическое безволие, нежелание или неспособность выполнять необходимые действия даже в тех случаях, когда осознается их необходимость.*
апатия *— снижение настроения, не зависящее от обстоятельств, полное отсутствие жизненных стимулов и побуждений к активным действиям, снижение или полная утрата интересов, эмоциональных реакций или внутренних побуждений.*

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕПРЕССИИ

алкогольная *- (возникающая на фоне абстиненции)*
ажитированная *- (которая сопровождается сильным возбуждением, иногда доходящим до неистовства)*
астеническая *- (которая сопровождается физическим и психическим истощением)*
параноидная; психогенная (реактивная); невротическая; ироническая; тревожная циклотимическая.

ФАКТОРЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ ДЕПРЕССИЮ

1. *Насилие*
2. *определенные лекарства*
3. *Конфликт*
4. *Смерть или утрата*
5. *Наследственность*
6. *Важные события в жизни*
7. *Другие проблемы личного характера*
8. *Тяжелое заболевание*
9. *Злоупотребление алкоголем или наркотиками*

ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ

-не злоупотребляете алкоголем или едой
-откажитесь от курения
-регулярно занимайтесь физическими упражнениями
-чаще бывайте на свежем воздухе
-достаточно отдыхайте
-ежедневно пытайтесь расслабиться на некоторое время
-снизьте причины стресса и депрессии
-научитесь преодолевать стрессовые ситуации

Подготовлено ко Всемирному дню здоровья 2017