

Депрессия – это не просто плохое настроение, а целый комплекс психических и физических симптомов, которые не проходят самостоятельно и сохраняются в течение достаточно длительного времени.

Депрессия влияет на образ мыслей, чувства и поведение человека, мешает ему выполнять повседневные обязанности, в тяжелых случаях приводит к ощущению полной бессмысленности жизни.

Как проявляется депрессия:

- подавленное настроение
- потеря интереса к повседневной деятельности
- избегание контактов
- чувство вины
- тревога, внутреннее напряжение
- проблемы со сном
- потеря веса или плохой аппетит
- повышенная утомляемость, слабость
- трудности концентрации внимания, принятия решений
- мысли о бессмысленности жизни, о смерти и/или суициде

Осложнения депрессии:

- социальная изоляция
- проблемы во взаимоотношениях с окружающими
- конфликты в семье, на работе
- снижение работоспособности
- болезни сердца
- страхи
- злоупотребление наркотиками и алкоголем
- суицид

Депрессию нужно лечить

Довольно часто депрессия больным и окружающими его людьми воспринимается как проявление плохого характера и настроения, лени, эгоизма, пессимизма. В действительности депрессия представляет собой заболевание, которое достаточно хорошо поддается лечению. Чем раньше поставлен диагноз и начато лечение, тем выше шанс полностью излечиться.

Что можно сделать самостоятельно

Физические упражнения

Физические упражнения являются, пожалуй, единственным «лекарством», которое можно назначить себе самостоятельно.

Существует огромное количество упражнений, из которых можно выбрать подходящие для каждого.

Ходьба – отличная физическая нагрузка, которая не требует специального оборудования, только удобную обувь. Также подойдут езда на велосипеде, плавание, танцы, йога, любые другие физические нагрузки, которые доставляют Вам удовольствие и помогают расслабиться.

Достаточный ночной сон

Соблюдайте режим сна и отдыха, уделяя достаточное внимание ночному сну. В среднем взрослому человеку необходимо от 7 до 9 часов ночного сна.

Правильное питание

Старайтесь питаться нежирной пищей, содержащей высокое количество клетчатки. Питание должно быть разнообразным и содержать фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Не забывайте о рыбе, так как в ней содержится большое количество омега-3 жирных кислот, улучшающих работу мозга.

Баланс между работой и отдыхом

Отдых необходим человеку как горючее машине. Вовремя «дозаправляйтесь», не изнуряйте себя напрасным физическим трудом, считайте отдых профилактической мерой, отдыхайте до того, как почувствуете сильную усталость. Задавайте себе разумный темп работы, делайте перерывы, планируйте, поручайте часть работы другим. Не стесняйтесь просить о помощи, организуйте свое рабочее место для более эффективной работы. Не старайтесь выполнить все и сразу, разбивайте большое задание на мелкие.

Не злоупотребляйте алкоголем

Алкоголь, табак, кофеин и все остальные психостимуляторы усиливают депрессию и патологическое состояние тревоги и беспокойства. Отказаться от этих веществ бывает непросто, но возможно.

Тренируйте позитивное мышление

Старайтесь искать во всем происходящем положительные стороны. Со временем это войдет в привычку, и Вы будете удивлены, как легко на самом деле концентрироваться на положительных вещах. Всегда и во всем находите поводы для оптимизма. Это помогает сдвинуть фокус внимания с негативной стороны жизни и избежать депрессии.

Позвольте себе удовольствия

Приятные занятия могут улучшить Ваше настроение и предотвратить мысли и чувства, ведущие к депрессии. Для этого подойдут самые простые вещи: примите ванну, сделайте массаж, займитесь любимым делом, помедитируйте.

Поддержка близких

Изоляция – подруга депрессии и отрицательного мышления. Люди в состоянии депрессии часто склонны к уединению, избегают помощи. Не сидите на месте, идите к людям. Постарайтесь получить поддержку, даже если это кажется Вам бессмысленным.

Не оставляйте депрессии шансов – боритесь!

Телефон доверия
51-00-19

Учреждение Здравоохранения
«Оршанская центральная поликлиника»
Психоневрологический диспансер

Депрессия. Что можно сделать самостоятельно?



2019г.