

## Международный день борьбы с депрессией 24 марта

Депрессия - это заболевание, которое характеризуется состоянием уныния и потерей интереса к различным видам деятельности, которые обычно приносили удовольствие.

Депрессия сопровождается снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее), двигательной заторможенностью.



### Причины развития депрессии

Депрессия может быть результатом драматических переживаний, например потери близкого человека, работы, общественного положения. В таких случаях речь идёт о реактивной депрессии. Она развивается как реакция на некое внешнее событие, ситуацию. Согласно некоторым теориям, депрессия иногда возникает при чрезмерной нагрузке мозга в результате стресса, в основе которого могут лежать как физиологические, так и психосоциальные факторы.

У многих людей в бессолнечную погоду или у тех, кто находится в затемнённых помещениях, депрессия может возникать из-за отсутствия яркого света. Эту разновидность называют сезонной депрессией. Лечат сезонную депрессию прогулками в солнечную погоду или светотерапией.

Депрессия может явиться результатом побочного действия многих лекарств - так называемая фармакогенная депрессия. Чаще всего такая депрессия быстро проходит самостоятельно или излечивается после отмены соответствующего препарата.

Причиной возникновения депрессии в некоторых случаях является и злоупотребление седативными или снотворными средствами, алкоголем, кокаином и другими психостимуляторами.

## **Основные признаки депрессии:**

- постоянное плохое настроение, тревожное состояние в течение длительного времени (от двух недель и более);
- неспособность концентрироваться и принимать решения;
- безразличие к окружающему миру;
- снижение работоспособности, выраженная утомляемость, «упадок сил»;
- изменение аппетита и резкое уменьшение или увеличение веса тела;
- бессонница;
- отсутствие удовольствия от жизни;
- чувство вины, бесполезности;

Если у вас появились подобные симптомы и сохраняются длительное время очень важно своевременно обратиться за помощью к специалисту (психологу или психотерапевту).

Установлено, что своевременная профилактика депрессии снижает риск развития подобных расстройств.

## **Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии:**

- ведите здоровый образ жизни: откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ;
- соблюдайте режим дня;
- питайтесь правильно;
- больше двигайтесь;
- не забывайте о хобби: найдите увлекательное занятие, единомышленников и расширяйте круг общения;
- проводите больше времени с близкими людьми;
- избегайте стрессовых ситуаций;

