В медицине слово «депрессия» используется уже более двухсот лет, однако не имеет под собой четкого определения. Тем не менее, ее можно обозначить как болезненное состояние, характеризующееся подавленным настроением, достаточно продолжительным по времени, а также нарушением мышления, двигательной активности, изменением мотивации. Депрессия способна вывести человека из эмоционального равновесия и ухудшить его качество жизни. В тоже время нельзя говорить, что для такого состояния всегда характерны снижение двигательной активности и нарушение мышления, мотивации, так как они не являются постоянными симптомами депрессии. Здесь могут возникать и беспокойные, тревожные мысли и двигательное возбуждение, вызванное аффектом тоски. Мотивация также может быть различной, однако в последнем случае – это потеря интересов к какой-либо деятельности.

Перечень симптомов, посредством которых может быть диагностирована депрессия:

- усталость;
- нарушение сна;
- отсутствие аппетита;
- заниженная самооценка и чувство никчемности;
- снижение концентрации внимания;
- снижение интереса ко всем или почти всем видам деятельности.

Люди, страдающие депрессией:

- имеют меньше друзей, у них узкий круг общения;
- практически не имеют близких людей, которые могли бы их поддержать в трудный момент;
- недоверчивы в отношении других людей;
- чаще сталкиваются с конфликтными ситуациями при общении с другими людьми;
- будущее отношений с другими людьми видят в пессимистичном свете;
- имеют семейные конфликты и проблемы в супружеской жизни;
- имеют сложность в построении нормальных отношений, которые бы удовлетворяли обе стороны.



Факторы, влияющие на возникновение депрессии

Одной из причин депрессивного состояния являются социальные отношения между людьми. Если появился кризис в отношениях с близкими, коллегами по работе, друзьями тут же начинает зарождаться депрессия. Она очень легко передается благодаря нашему социальному окружению. Социум сильно влияет на наши мысли и чувства. И хотя такие медикаменты как антидепрессанты являются весьма хорошим средством при лечении депрессии, однако устранить социальные факторы они не способны.

Помимо социального фактора следует отметить, что в возникновении депрессии играет и биологическая сторона, а именно наследственность. Если мать или отец страдают биполярной депрессией, то у детей таких родителей в 25% случаев существует риск заболеть одним из расстройств депрессивного спектра. Если же болеют оба родителя, то риск увеличивается до 75%.

Психологический фактор. З. Фрейд считал, что депрессия возникает вследствие обращения человеком гнева на самого себя. Поэтому возникают такие симптомы самообвинение, излишняя критика, самобичевание, что является гневом на других людей, вытесненным в подсознание. Согласно психоанализу у лиц склонных к депрессии на уровне подсознания сложилась уверенность в отсутствии к ним ро-

дительской любви. Отмечается, что лица, склонные к депрессии отличаются замкнутостью и неуверенностью в себе. Они нуждаются в поддержке близких людей, склонны к самокритике, эмоционально экспрессивны, на жизнь смотрят пессимистично и плохо справляются с различного рода стрессами.



Методы борьбы с депрессией

1) Учитесь принимать то, что не можете изменить (пол, возраст, прошлое).

2) Повышайте самооценку.

3) Учитесь разбираться в людях – кому стоит доверять, а кому нет (не все люди одинаковые).

4) Будьте ответственным человеком.

5) Умейте попросить прощения – это является одним из навыков построения хороших отношений.

6) Научитесь управлять конфликтами.

7) Овладейте новой деятельностью, навыком.

8) Чаще встречайтесь с близкими друзьями.

9) Занимайтесь физической активностью.

10) Играйте с детьми или с домашними животными.

11) Рисуйте.

12) Проводите время с семьей.

13) Посещайте концерты, кинотеатры, театры, музеи, выставки.

14) Придумайте себе новое хобби.

15) Устраивайте пешие прогулки.

16) Будьте уверенны в себе.

Если же депрессия имеет затяжной характер, и вы не знаете, как из нее выбраться, то не следует пренебрегать обращением к психологу.

Желаем крепкого здоровья!

ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы
и реабилитации»

Младший научный сотрудник лаборатории
МЭиР при ортопедотравматологической
патологии
Шнигир А.А.

ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ДЕПРЕССИЯ И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ?



2016