

Депрессивное состояние у взрослого человека и как его преодолеть?

Депрессия характеризуется угнетенным настроением, потерей интереса и удовольствия от деятельности, которая обычно доставляет радость. Эти ощущения преобладают и влияют на ежедневную жизнь человека на протяжении продолжительного времени.

Степень серьезности депрессии у взрослого человека может варьироваться от легкой до тяжелой. В некоторых случаях депрессия может быть настолько тяжелой, что приводит к значительной потере психического здоровья и требует немедленного медицинского вмешательства.

Важно понимать, что депрессия – это болезнь, а не слабость. Она требует профессиональной помощи.

Причины депрессии могут включать следующее:

- Изменения в биохимических процессах мозга: нарушения в выработке гормона удовольствия – серотонина.
- Генетическая предрасположенность (это означает, что у людей, у которых ближайшие родственники страдают от депрессии, риск ее развития может быть выше).
- Психологические и социальные факторы: стрессовые жизненные события, такие как потеря близкого человека, развод, заболевания, проблемы на работе и т.д.
- Хронический стресс, обусловленный проживанием в беспокойной или на опасной территории (обстрелы, прилеты, близость к военным действиям и т.д.)
- Некоторые заболевания, например, заболевания сердца, гормональные расстройства.



- Злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами.

Депрессия проявляется через множество симптомов, которые могут варьироваться у разных людей.

Симптомы депрессии:

- Непрерывное угнетенное состояние духа, печаль, чувство отчаяния.
- Значительное снижение интереса к любым занятиям или невозможность испытывать радость.
- Сложности с концентрацией внимания, принятием решений и запоминанием информации.
- Перебои в режиме сна, включая бессонницу, часто пробуждение ночью или, наоборот, чрезмерное желание спать.
- Перемены в аппетите и/или весе, которые могут проявляться как через потерю интереса к пище и потере веса, так и через увеличение аппетита и прибавку в весе.
- Беспокойство, чувство внутреннего напряжения.
- Проявление необоснованных чувств вины или неполноценности, постоянное недооценивание своих успехов и достижений.
- Размышления о смерти или суицидальные мысли, возможны попытки самоубийства.
- Физические симптомы, не поддающиеся лечению, такие как головные боли, боли в спине, животе, суставах.
- Чувство усталости или потеря энергии почти каждый день.

Это не полный список признаков депрессии, наличие любого из них не гарантирует наличие этого заболевания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При подозрении на депрессию важно обратиться к специалисту, как правило, психиатру или медицинскому психологу, который проведет общий осмотр и детальное интервью с пациентом, чтобы собрать историю симптомов и оценить общее состояние пациента. Если степень выраженности депрессивного состояния можно определить, как легкую, то можно использовать ряд шагов помочь себе самостоятельно:



- **Правильное питание** – здоровый рацион позволяет чувствовать себя хорошо и быть в хорошем настроении.
- **Нормализация сна** (например, привычка ложиться спать в определенное время; перед сном нецелесообразно смотреть новости, фильмы с негативной окраской, а также читать что-то подобное; ужин должен быть ранним и не плотным; проветривание помещений, возможность принятия ванны и т.д.).
- **Физические нагрузки** (прогулки, бег, занятие фитнесом или на тренажерах, чаще бывать на свежем воздухе).
- **Позитивное мышление** («раскрасить» яркими красками депрессивную серость, думать о хорошем, делать добро, улыбаться, искать в окружающем лучшие стороны).
- **Заниматься любимым делом**, нужно себя баловать, дарить положительные эмоции.

В более тяжелых случаях необходима квалифицированная помощь специалистов, само это состояние не пройдет.



**НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА
ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ**