**Депрессия - болезнь нашего времени**

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, который в этом году посвящен проблеме депрессии. Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. Это распространенное расстройство, которым страдают миллионы людей.

Депрессия (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) deprimo — «давить», «подавить») — [психическое расстройство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), характеризующееся «депрессивной триадой»:

* снижением [настроения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и утратой способности переживать радость ([ангедония](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F" \o "Ангедония)),
* нарушениями [мышления](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и так далее),
* [двигательной заторможенностью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C).

Кроме того при депрессии снижена [самооценка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0), наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными [психотропными веществами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0).

**Депрессия - болезнь всего организма. Типичные признаки депрессий**

 Проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания. Перечислим наиболее типичные признаки этого расстройства:

*Эмоциональные проявления:* тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение, отчаяние, тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды, раздражительность, чувство вины, частые самообвинения, недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки, снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий

*Физиологические проявления:*  нарушения сна (бессонница, сонливость), изменения аппетита (его утрата или переедание), нарушение функции кишечника (запоры), снижение сексуальных потребностей, снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость, боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах)

*Поведенческие проявления:* пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность, избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям), отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение

*Мыслительные проявления:* трудности сосредоточения, концентрации внимания, трудности принятия решений, преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом, мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни, мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии), наличие мыслей о собственной ненужности, незначимости, беспомощности

Для постановки диагноза "депрессия" необходимо, чтобы часть перечисленных симптомов сохранялась не менее двух недель.

  Профилактика депрессии

Профилактика таких состояний заключается в здоровом микроклимате в семье, на работе, в повышении стрессоустойчивости организма к различным жизненным неприятностям, ведении здорового образа жизни. Вот некоторые практические рекомендации:

- Позаботьтесь о себе, побудьте чуть - чуть эгоистом. Уделите себе чуточку больше времени ,расслабьтесь.

- Всегда высыпайтесь. Ложитесь в одно время, закрывайте помещение от дневного света, это способствует выработке мелатонина (гормона сна)

- Ведите активный образ жизни. Движение - лучший антидепрессант. Ежедневные прогулки на свежем воздухе дают организму энергию и сохраняют хорошее настроение.

- Ешьте здоровую пищу. Подумайте о вашем рационе, убедитесь, что пища с низким содержанием жира, с высоким содержанием белка, богата витаминами и минералами. Некоторые продукты имеют натуральные ингредиенты, что бы предотвращающие снижение настроение и поможет восстановить благополучие. Если не знаете, как организовать свой рацион, можете проконсультироваться с диетологом.

- Общайтесь с друзьями и знакомыми. Депрессия изолирует, закрывает в стенах скорби. Если вы чувствуете, что не коммуникабельны, беспокоитесь, что ваши знакомые или друзья отстранились от вас и думают о вас плохо, попробуйте поговорить с ними об этом. Когда мы чувствуем себя плохо , меняются наши суждения о других. По возможности, старайтесь поддерживать прежние контакты с друзьями и коллегами.

- Сразу без консультации с врачом не используйте психотропные и психоактивные вещества. Алкоголь, наркотики, седативные препараты (бензодиазепины) принесут лишь временное облегчение и вызовут зависимость.

- Если у вас есть проблемы, с которыми не можете справиться, воспользуйтесь помощью психотерапевта. Это позволит вам принять своевременные меры.

Не стесняйтесь обращаться за помощью, берегите себя и будьте здоровы и счастливы!

Кабинет медицинской профилактики городской поликлиники №5