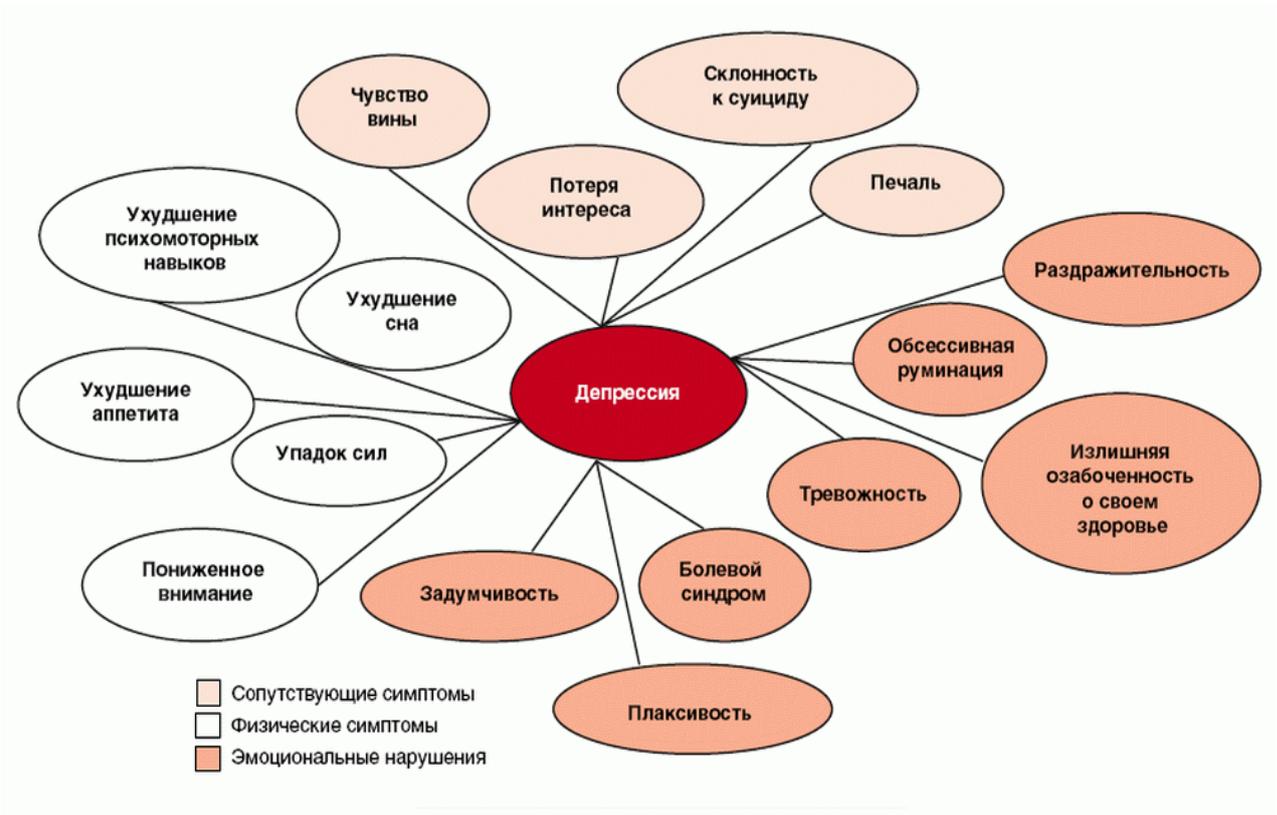




**Депрессия** – это психическое расстройство, которое может вывести человека из эмоционального равновесия на продолжительное время, и, значит, ухудшить качество его жизни (трудовую активность, личные отношения и т.д.).

Не стоит путать временное состояние здоровой психики с депрессией-болезнью. Первая считается нормальной реакцией организма на какое-либо травмирующее событие или связана с сезоном года и быстро проходит сама собой. Более серьезную форму, которая возникает после стрессовой ситуации и имеет внутренние причины (например, нарушения в центральной нервной системе), надо лечить.

Депрессия многолика, и порой, заявляет о себе самым неожиданным образом. Она может имитировать сердечный приступ, боли в желудке, сердцебиение, запоры и многое другое. Такие симптомы могут сбить с толку даже опытного врача... И все-таки, медицина научилась разгадывать лицедейство депрессии.





От депрессии страдают люди всех возрастов, всех категорий населения и во всех странах.

У подростков и молодежи возникают уныние, снижение концентрации внимания, потеря интереса. В крайних случаях это может привести к употреблению алкоголя и наркотиков, к самоубийству. Депрессия в настоящее время является второй ведущей причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет.

У женщин после рождения ребенка часто возникают срывы, частые слезы, ощущение бессилия, нежелание выполнять семейные обязанности, вплоть до отсутствия привязанности к ребенку.



Депрессия среди людей старшего возраста – распространенное состояние. Их часто оставляют без внимания, одиночество и утрата самостоятельности могут быть причиной болезни.

ВАЖНО, ЧТО ЛЮБАЯ депрессия  
ПОДАВЛЯЕТ СИЛУ ВОЛИ,  
ПОЭТОМУ ТАК ТРУДНО  
ИЗ НЕЁ ВЫБРАТЬСЯ.



13



Решиться поговорить о проблеме – это первый шаг к получению помощи.

### **Можно ли помочь себе самостоятельно?**

Сезонную депрессию можно предотвратить без обращения к врачам и психологам. Перечислим самые простые и эффективные способы профилактики сезонной депрессии.

- **Как можно больше солнца.** Прогулки в дневное время (хотя бы 20 минут в обед), долгие вылазки в лес или в парк по выходным, зимний и осенний отпуск в теплых краях — хороши все способы, при которых вы попадаете на солнце. Дома не сидите в потемках: экономия электричества может выйти боком, если вы доведете себя до сезонной депрессии.
- **Спорт и подвижность.** Спортзал и бег в парке, снеговики и снежки с ребенком после школы, утренняя гимнастика, танцы, спортивная секция, бассейн - предотвратить зимнюю хандру поможет любое движение. Чем быстрее после пробуждения вы начинаете «разгонять кровь», тем меньше шансов, что к вечеру настроение снизится.
- **Нетрадиционная медицина.** Пробуя гомеопатию, иглоукалывание или шаманские снадобья, убедитесь в том, что они безвредны.
- **Адаптогены.** Зверобой, календула, сельдерей, мята, душица, настойка жень-шеня, заманихи, аралии, элеуторокока.

- **Питание.** Яблоки, облепиха, калина, рябина, кунжутные и тыквенные семена, сухофрукты.
- **Медикаменты.** В самых крайних случаях, при условии что препарат назначил врач.

*Поговори о проблемах! Настрой себя позитивно! Оглянись вокруг!*



Подготовила врач отделения профилактики МБУЗ АЦГБ Новоселова О.А.