

**«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение»**

## **Профилактика депрессии**

Главным «полем», на котором развиваются биохимические процессы, приводящие к проявлению депрессии, являются структуры так называемого среднего мозга, расположенного в глубине его, под корой больших полушарий головного мозга.

Особое значение имеют нарушения, возникающие в период депрессии в так называемой лимбической системе мозга, которая отвечает за регуляцию эмоций и ряд других физиологических процессов.

Образно говоря, **лимбическая система**— это доставшийся нам в наследство древний, «животный» мозг, на котором в процессе эволюции «наросли» системы, ставшие уникальным достоянием человека.

Лимбическая система включает в себя несколько важных структур. Это гипоталамус — центр, отвечающий за пищевое поведение, сон и его регуляцию, сексуальную активность человека, реакцию на стрессовые воздействия и ряд других процессов. Гипоталамус влияет на работу гипофиза, который является своего рода «дирижером» эндокринной системы, поскольку регулирует выработку гормонов в других эндокринных железах. Гиппокамп и миндалевидное тело, в свою очередь, влияют на мотивационную деятельность человека, связанную с его влечениями и работой памяти.

Во время затяжной депрессии часто расширяются его боковые желудочки, что свидетельствует о разрушении клеток гиппокампа. В ситуации хронического стресса атрофируются отростки нервных клеток в структурах мозга, близких к стволу отделам.

В работе головного мозга при депрессии – огромную роль играют особые вещества, называемые медиаторами. Они имеют прямое отношение к депрессии. Речь идет о норадреналине, серотонине и дофамине.

### **Различают три вида депрессий:**

- Депрессии, обусловленные органическими болезнями, например инфарктом миокарда, сердечной недостаточностью, гормональными нарушениями, травмами.
- Эндогенные депрессии. Это форма депрессии происходит изнутри, как следствие душевной предрасположенности человека. «Эндогенная»— определяемая глубинными, внутренними процессами (вт.ч. и биохимическими). Такая депрессия приносит особенные страдания, так как больной не способен чувствовать не только радость, любовь, интерес, но и горе, злость, сострадание. Соответственно, такую депрессию особенно важно во время распознать, так как она хорошо купируется современными антидепрессантами.
- Психогенная депрессия. Она возникает от субъективно непереносимых переживаний в связи с психотравмирующими ситуациями, причем эмоции настолько сильны, что их необходимо подавить (depression — подавление). Причем для разных людей, людей с разным типом личности такой психотравмой могут служить абсолютно разные по силе, содержанию, длительности события.

Общими же для всех депрессий является изменение самоотношения, изменение в восприятии своего прошлого и будущего, а также мира вокруг, когда все начинает видеться в пессимистических тонах.

Депрессия лишает человека связи с будущим, ориентирует на будущее. Психотравма лишает людей надежд и сил видеть завтрашний день, когда перспективы сулят только неблагополучие, ожидаемое страдание, неудачи, боль, отчаяние, крах начинаний. Для каждого травма своя — разводы, разлуки, трудности на работе, финансовые затруднения, страдания бездомной собаки. Вам лучше знать, как это происходит с Вами. В случаях депрессий, вызванных травмирующими событиями эффективность препаратов минимальна. Здесь особенно показана психотерапия, направленная на осознание неуспешных стратегий, поиск ресурсов, внутренних и внешних, осознание истинных проблем и причин депрессий, заключающихся в подавлении важных человеческих потребностей. Депрессия показывает, что существует нечто, угнетающее человека и требующее, чтобы он устранил это.

Человек, находящийся под гнетом депрессии недоволен собой, не доверяет себе, не хочет видеть действительность, он теряет собственную глубину.

Депрессия часто может быть связана с болезнями, традиционно именуемыми психосоматическими.

Важно то, что «легкие» депрессии совершенно нормальны, если они наступают после периодов большого напряжения, так они позволяют организму отдохнуть. Но если они затягиваются, это — свидетельство неблагополучия. Не имеет смысла уговаривать больного расслабиться в веселом обществе, отправиться в дальние страны, утверждать, что все не так уж плохо и скоро пройдет, бессмысленно рассказывать, что и с вами такое было, требовать от больного, что бы он взял себя в руки и не опускался, игнорировать возможности самоубийства и признаки подготовки к нему. Имеет смысл показать больному, что его любят, что к нему внимательны, хотят помочь. Быть готовым к перепадам настроения, осторожно помогать ему вернуться к себе, стать самим собой, помочь страдающему исследовать историю своей жизни, и вместе с ним найти истинные причины душевного расстройства. Оптимально, когда подобную помощь оказывает квалифицированный психолог.

### **Профилактика и лечение легких форм депрессии**

- 1) Для собственного спасения как можно скорее выходите из жизненных стрессовых ситуаций на работе, в семье и т.д. — этого никто за вас не сделает. Чем раньше вы это сделаете, тем целее будете.  
Не выйдя из стрессовой ситуации с депрессией справиться крайне сложно и так ее редко удаётся.
- 2) Ставьте реально достижимые цели. Двигайтесь по жизни мелкими шагами, концентрируясь не на глобальной конечной цели, а на достижении пусть небольших, но реальных результатов. Больше сосредотачивайтесь на планировании мелких, ближайших, достижимых шагов в своей жизни.
- 3) При оценке своих достижений и положения, сравнивайте себя с группами людей, которые находятся не в лучшем положении, чем вы, а в худшем. Такие практически всегда есть. Учитесь оценивать положительно то обстоятельство, что есть люди, положение которых хуже вашего.
- 4) Экономьте свои психологические ресурсы. Жизнь — это забег на длинную дистанцию. Формируйте умеренный уровень жизненных притязаний. Не старайтесь включаться в соревнование с кем-либо — двигайтесь по своему индивидуальному графику. Руководствуйтесь формулой: «Тише едешь — дальше будешь».

- 5) Стремитесь не разделять те потребительские и статусные ценности, нормы, стандарты жизни, которые требуют от вас больших усилий и травмируют вас. Во многом это, если разобраться, ложные ценности.
- 6) Старайтесь не конфликтовать с людьми, сохраняя чувство собственного достоинства.
- 7) Больше обращайтесь внимания пусть на мелкие, но позитивные моменты в вашей жизни. Учитесь радоваться мелочам: «Маленькие радости не обманут».

### **Образ жизни**

- 1) Чрезвычайно важно тренировать волевой комплекс – это основа психологической устойчивости. Наиболее эффективный метод – обязательная ежедневная, пусть и не очень длительная зарядка. Очень желательны бег или плавание. Положительны любые дополнительные нагрузки – пешая ходьба, велосипед, спорт и т.д.
- 2) Можно выучить несколько упражнений из йоги и регулярно делать – это очень плодотворно скажется на вашем психическом здоровье.
- 3) Очень умеренно потребляйте спиртные напитки и как можно меньше курите.
- 3) Старайтесь, чтобы ваша одежда и обувь были как можно более удобны и комфортны.
- 4) Строго соблюдайте режим труда и отдыха. На работе обязательно делайте необходимые «технологические» перерывы.
- 5) Во время ложитесь спать, обязательно высыпайтесь (сон не менее 8-ми часов). Старайтесь, чтобы постель была удобна и комфортна.
- 6) Питайтесь сбалансировано, если не фрукты, то овощи обязательно. Обязательно принимайте поливитамины, вполне годятся и отечественного производства.
- 7) Выполняйте упражнения

### **Лечение депрессии**

При депрессии лучше сразу обратиться к врачу в поликлинику по месту жительства или к психиатру, или в Центр здоровья поликлинику Тамбовской областной клинической больницы. Чем раньше обратитесь – тем легче и быстрее можно будет восстановиться. В настоящее время существуют достаточно эффективные и безопасные препараты. Само посещение врача – это уже не большая победа над собой, над своими проблемами. • **Научитесь по-новому смотреть на жизнь!** Вы не должны позволять событиям или другим людям определять, быть или не быть вам счастливыми. Не во власти человека повлиять на чье-либо поведение, кроме своего собственного, а эмоциональное благополучие слишком дорого, чтобы доверять его посторонним. Постарайтесь увидеть последствия своих действий и определить, совместимы ли они с ценностями и целями, которых хотите достичь.

- **Стремитесь к разумной организованности.** Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности т.д. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вообще не стоит делать.
- **Не становитесь максималистом:** будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели.
- **Высыпайтесь!**
- **Регулярно занимайтесь физическими упражнениями!** Это превосходный способ снять напряжение. Даже 20-минутные интенсивные занятия могут сильно уменьшить стресс.

- **Питайтесь правильно!** Употребляйте больше овощей, фруктов, меньше – жиров, соли и сахара. Одновременно вы снизите риск заболеваний сердечно - сосудистой системы, онкозаболеваний, ожирения, диабета и др. Не употребляйте много кофе и других кофеиносодержащих продуктов (чай, шоколад) – они стимулируют выработку адреналина. Достаточно 2-3 чашек в день.
- **Не злоупотребляйте алкоголем!** Попытки преодолеть стресс с его помощью часто приводят к обратному эффекту. Состояние опьянения и выхода из него сами по себе служат стрессом. Выпивший человек может совершить поступки, которые повергнут его в еще больший стресс.
- **Учитесь радоваться жизни!** Не откладывайте счастье на завтра. Концентрируйте внимание и чувства на том, что делаете, и получайте удовольствие от работы, а не от того, что она даст в будущем. Находите и отмечайте для себя приятные мелочи (красивый закат, внимание супруга, вежливое слово и т.д.).
- **Не зацикливайтесь на себе!** Есть много дел людей, достойных внимания и заботы. Помогите тому, кто нуждается в помощи.
- **Будьте оптимистичны !** Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о хорошем.

### **Меры профилактики и защиты от депрессии**

- **Оказавшись в трудной жизненной ситуации, самое главное – не теряться, не уходить в себя и не впасть в крайность.**
- **Рекомендуется изменить обстановку, особенно после смерти близких, желателен временный выезд в другое место (санаторий, дом отдыха и т.п.).**
- **Избегать самолечения, лечения «нетрадиционными методами», своевременно обращаться за помощью к психиатру или психотерапевту, соблюдать правила и схему приема антидепрессантов.**
- **Пересмотреть свои главные жизненные цели на данном отрезке времени.**
- **Внести в свою жизнь больше удовольствий (всегда находить время и деньги, чтобы доставить себе удовольствие – просмотр интересного фильма, покупка новой вещи, новое знакомство и т.д.).**
- **Необходимо любить себя, стараться постоянно поддерживать высокий уровень самоуважения.**
- **Поддерживать хорошую физическую форму (правильно и регулярно питаться, следить за весом, наладить сон).**
- **Сделать свою жизнь разносторонней (важно, чтобы жизнь имела больше составляющих – дом, семья, развлечения, друзья, хобби).**
- **Не быть одиноким – стараться налаживать и поддерживать гармоничные межличностные отношения (не жалеть времени и сил для тех, с кем хочется общаться (друзья, коллеги, соседи, родственники)).**
- **Следить за своим психическим здоровьем (депрессии не начинаются в один день, и если вы почувствовали ее ранние признаки, то необходимо посетить врача – психиатра или психотерапевта).**