

Состояние депрессии: как помочь самому себе.



Депрессия, как болезненное состояние, предполагается в тех случаях, когда переживаемые людьми чувства печали слишком сильны или же сохраняются очень продолжительное время. Депрессивные чувства часто бывают вызваны жизненным кризисом, таким, например, как смерть любимого человека, распад семьи, потеря работы, ссора с близкими друзьями, однако они могут развиваться и без всякой видимой причины.

Наличие депрессии мы можем предполагать в тех случаях, когда депрессия лишает человека способности к нормальной жизни и деятельности. Без лечения депрессия может тянуться по несколько лет.

Депрессия затрагивает практически все сферы жизни: изменяется аппетит (от резкого усиления до полной потери), нарушается сон (от значительного увеличения продолжительности до его потери), теряется интерес к жизненным удовольствиям, снижаются жизненная активность и продуктивность мышления, развивается чувство собственной ненужности, бесполезности. Депрессия приводит к резкому снижению самооценки. Представление о себе и восприятие себя становится полностью отрицательным: постоянное **внутреннее состояние «Я хуже всех»**.

Часть населения страдает **сезонной депрессией**, которая возникает обычно осенью или зимой. Это серьезная форма депрессии, которая значительно чаще встречается в регионах, где сезонные изменения погоды выражены сильнее.

Из множества сигналов, свидетельствующих об угрозе психическому здоровью и благополучию, самым универсальным является **расстройство сна**. Расстройства сна могут выражаться в следующих проявлениях:

- **затрудненное засыпание;**
- **бессонница;**
- **поверхностный сон с неприятными сновидениями и частыми пробуждениями;**
- **раннее пробуждение.**

Весьма любопытны рекомендации по преодолению бессонницы западногерманского исследователя Альфреда Бираха в его книге "Победа над бессонницей". Они основаны на приемах углубленного расслабления и осуществляются в следующей последовательности: **"Лежа на спине, расслабьте все мышцы вашего тела. Постарайтесь ни о чем не думать, успокойтесь. Найдите на потолке такую точку, чтобы ваш взгляд был направлен вверх лба в сторону затылка, и неотрывно смотрите на нее. Через 2-3 минуты может появиться слезотечение. Потерпите до тех пор, пока ваши глаза сами не закроются. Теперь, в состоянии покоя и расслабления, можете принять удобную позу и попытаться заснуть"**.

Потеря места, клевета, измена супруга, неудача в достижении цели, уязвленное самолюбие являются источниками болезненных переживаний лишь в том случае, если они занимают центральное или, по крайней мере, значимое место в жизни человека. Каждый по-своему реагирует на жизненные испытания, выпавшие на него. Все зависит от того, как человек живет с самим собой. Необходимо объективно оценивать то, что вначале представляется катастрофическим или трагическим. Не носите переживания в себе, старайтесь высказать то, что у вас на душе близким людям, которым доверяете, не оставайтесь в одиночестве.

Куда обратиться за помощью? Депрессия – это расстройство, которое лечат врачи-психиатры и врачи-психотерапевты. Также можно получить психологическую помощь по ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ: 8 (0232) 31-51-61 и в Центре, дружественному подросткам, «Подросток»: +375 (232) 31-08-86; +375 44 7677827