

Страничка психолога

Депрессия – это болезнь или слабость характера? Нужно ли ее лечить или это проходит само? Связано ли это с особенностями организма или вероятность быть в депрессии есть у каждого?

Тест

1. Вас оставила воля к жизни?
2. Вы утратили интерес к окружающему миру?
3. Вы испытываете неуверенность в себе?
4. Вы ощущаете собственную беспомощность?
5. Вам бывает трудно сосредоточиться на выполнении определенного задания?
6. У вас плохой аппетит?
7. Вы рано просыпаетесь и не можете больше заснуть?
8. Вам хочется двигаться как можно меньше?
9. Вы чувствуете по утрам апатию и беспомощность?
10. Вы готовы заплакать по самому пустячному поводу?

За каждый положительный ответ дается один балл. Состояние депрессии можно предположить при сумме баллов 3 и выше.

Как вы уже, наверное, поняли, если убрать знак вопроса в вышеперечисленных предложениях, это и будут признаки депрессии.

Депрессия – это тяжелое заболевание, связанное с эмоциональной сферой личности. По статистике в 5% случаев депрессия заканчивается суицидом. Но не нужно сразу впадать в панику, а нужно научиться отличать переживаемые практически всеми без исключения чувства грусти, тоски, разочарования от клинической депрессии. Главный отличительный признак – это убывание или нарастание так называемой «душевной боли» с течением времени.

Выбор лечения зависит от степени тяжести заболевания. К врачу необходимо обращаться в следующих случаях:

- глубокая апатия, *чувство отчаяния, безысходности*;
- полный разрыв взаимоотношений с окружающими;
- потеря трудоспособности;
- нарушение сна, аппетита, потеря веса;
- навязчивые мысли о самоубийстве.

Во всех остальных случаях можно и нужно применять самопомощь.

Чего не следует делать? (Что ведет к ухудшению состояния?)

- подавлять или полностью игнорировать свою эмоциональную боль (например: «Я мужчина, я не должен плакать»);
- постоянно заниматься самокритикой, переходящей в самоедство (например: «У меня никогда ничего не получается»);
- добровольно возвращаться к эмоциональной боли, травме.

Что нужно делать? (Что улучшает состояние?)

- научиться отличать *мелочи жизни от катастроф*;
- признать за собой право на нормальные человеческие чувства, не подавлять свои эмоции («Если у меня горе, то плакать – это нормально, не стыдно»);
- сохранять ясное видение реальности («Ошибиться может каждый, сегодня не получилось, может быть, завтра получится»);
- находить новые возможности для удовлетворения своих жизненно важных потребностей;

- понять, что не все в окружающем вас мире подчиняется вашим желаниям, есть вещи, которые вы не в силах изменить, как бы вы не хотели этого (например, смерть близкого человека).

Как это осуществить?

- Не нужно ждать пока появится желание что-то сделать. Начало действия, цель, план дают энергию, дают силу.
- Намечайте планы любых самых маленьких действий, мероприятий лучше совместно с кем-либо. В этом случае выполнить намеченное вам поможет чувство ответственности.
- Избавьтесь от лишних дел, проведя их ревизию. (Невозможно объять необъятное.)
- Не относитесь к себе слишком строго.
- Ведите дневник самонаблюдения, где отмечайте свои «позитивные» и «негативные» мысли, анализируйте их и постепенно переходите к позитивному мышлению.
- Не замыкайтесь в себе, идите к людям.
- Сознательно измените осанку. Выпрямитесь.

Всё, что было изложено выше, это скорее обращение к личности зрелой, думающей, мыслящей, готовой к изменениям и оказавшейся в «безвыходном» положении единовременно, разово, случайно. А вот серьёзные эмоциональные проблемы возникают, как правило, у не совсем зрелых, пусть даже и достигших определённого взрослого возраста людей. У тех, кто *не научился преодолевать жизненные трудности, у кого нет достаточного жизненного опыта в сложном мире взаимодействия с другими людьми*. Реально оценить ситуацию и отличить «мелочи жизни» от «катастроф» такие люди ещё не умеют. Поэтому и воспользоваться вышеизложенными советами им крайне трудно. К данной категории относятся подростки. Для преодоления их «жизненных катастроф» необходимы помощники. Это в первую очередь близкие люди, при условии, что с ними сохранены доверительные отношения. Это могут быть и учителя, которые не отмахнутся, которые поймут, что у детей и подростков мелочей не бывает, что у них всё всерьёз. Это конечно и психологи.

В качестве профилактики, чтобы не допустить депрессивного состояния нужно знать, что

- необходимо поддерживать в норме своё здоровье (физическое и психоэмоциональное), укреплять организм, не допуская сильных перегрузок, которые влияют в первую очередь на нервную систему;
- научиться в каждой трудности видеть не препятствие, а возможность обрести опыт;
- хотеть стать оптимистом и постоянно культивировать в себе позитивное мышление;
- учиться - не ждать от других, а самим находить для себя удовольствия;
- гармонизировать своё состояние посредством красивой музыки, природы, искусства и пр.
- своевременно выражать свои эмоции (в приемлемой форме), не копить обиды и злость;
- а также быть признательным и благодарным себе, окружающим, судьбе за то, что вы *уже имеете* и в первую очередь за *самую возможность жить*.