



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

### *«Профилактика депрессии»*

*(для населения)*



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист психиатр  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ Б. И. Гальцов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист  
по профилактической медицине  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ В. П. Кострова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Человеку свойственно преувеличивать, выдавать желаемое за действительное и немного приукрашивать факты. Таким образом, мы все хотя бы раз, ссылаясь на загадочное слово «депрессия», отказывались куда-то идти или что-то делать. Самое удивительное, что большинство людей в этот момент многозначительно и понимающе кивают головой, мол: «А, ну раз депрессия – то, конечно же». Однако, что это такое? Почему при любых скачках эмоций в сторону отрицательных значений мы сразу ссылаемся на эту загадочную болезнь, четкое и верное определение которой не скажет 90% людей.

С древних времен есть медицинские термины, которые неразделимо связаны не столько со здоровьем человека, сколько с его психологическим состоянием. Меланхолия, неврастения, а сегодня это депрессия. Однако наука тоже не стояла на месте и теперь врачи достаточно точно могут определить: у тебя действительно депрессия или просто плохое настроение.

**Депрессия** — это распространенное психическое расстройство, для которого характерны уныние, потеря интереса или радости, чувство вины и низкая самооценка, нарушения сна или аппетита, вялость и плохая концентрация внимания.

Эти проблемы могут стать хроническими или возобновляющимися и оказывать значительное воздействие на способность человека справляться с проблемами повседневной жизни. В самой тяжелой форме депрессия может приводить к самоубийству. Это заболевание, которое появляется после четко выраженных процессов, напрямую или косвенно связанных с нашей нервной системой.

Следует помнить, что депрессия - не просто плохое настроение, а заболевание, которое требует лечения с помощью таких специалистов, как *врач-психиатр, психотерапевт, невролог, врач общей практики*.

### **Признаки депрессии**

В некоторых случаях отличить заболевание от плохого настроения бывает очень трудно, но существует несколько основных признаков, говорящих о наличии психического расстройства у человека:

- ✓ суицидальные мысли или попытки суицида;
- ✓ пониженное настроение;
- ✓ чувство вины;
- ✓ сильная неуверенность в себе;
- ✓ острое чувство одиночества;
- ✓ расстройства сексуальной сферы;
- ✓ бредовые расстройства;
- ✓ потеря веса;
- ✓ заторможенность;
- ✓ тревога;
- ✓ отчаяние;
- ✓ негативные эмоции;
- ✓ бессонница и др.

## *Распространенными чертами характера людей, склонных к депрессии, являются:*

- ✓ **Перфекционизм.** Человек, который настроен на получение только идеального результата, редко получает удовлетворение в жизни и постоянно пребывает в состоянии напряжения.
- ✓ **Полярное мышление.** Такие люди размышляют по принципу «все или ничего». Они признают только золотые медали (а не серебряные или бронзовые), оценки «отлично» (а не «хорошо» или «удовлетворительно»).
- ✓ **Патологическое чувство долга.** Личности с такой чертой пребывают в постоянной уверенности в том, что кому-то что-то должны (быть хорошей матерью, отзывчивым другом, первоклассным профессионалом).
- ✓ **Катастрофизация.** Эта черта выражается в склонности преувеличивать значимость отрицательных событий. Например, полученная ребенком двойка может быть расценена как его полная недееспособность в обучении, которая влечет за собой отсутствие каких-либо профессиональных перспектив.

## *Причины ее появления зачастую просты и понятны:*

**Насилие.** Пережитое в прошлом сексуальное, физическое или эмоциональное насилие провоцирует появление депрессии в дальнейшей жизни.

**Медикаменты.** Например, некоторые медицинские препараты, применяемые при лечении высокого кровяного давления, могут вызывать депрессию.

**Конфликт.** Депрессия может возникнуть вследствие постоянных ссор и конфликтов с родными или друзьями.

**Смерть или утрата.** Боль или глубокая грусть после потери любимого человека, также может повысить риск появления депрессии.

**Наследственность.** Случаи депрессии в семье, повышают риск ее проявления. Также существует версия, что депрессия может передаваться от поколения к поколению. Но как это происходит на самом деле не известно.

**Важные события в жизни.** Такие события, как новая работа, окончание высшего учебного заведения или женитьба, могут стать причиной депрессии. Равноценно как и потеря работы или основного заработка, развод или уход на пенсию.

**Личные проблемы.** Социальная изоляция из-за другой психической болезни или изгнание из семьи или социальной группы, также ведет к депрессии.

**Серьезные заболевания.** Очень часто депрессия встречается у людей с серьезными заболеваниями, или развивается как реакция на них.

**Алкогольная или наркотическая зависимость.** Более 30% людей, страдающих алкогольной или наркотической зависимостью, страдают также и от острой или клинической депрессии.

### *Профилактика депрессии: 10 советов*

#### *✓ Придерживайтесь режима сна.*

Каждый человек иногда переживает не лучшие моменты в жизни, или сталкивается с проблемами или задачами, с которыми нужно справиться в ущерб собственному отдыху. Такие периоды неизбежны, но, несмотря на это, важно постараться и стабилизировать свой режим отдыха. Полноценный сон, не менее 6-8 часов в сутки, просто необходим, так как в этот период протекают самые важные восстановительные процессы. Это не просто перезагрузка всей нервной системы. Это полное обновление. Все ресурсы нервной ткани, которые были исчерпаны или повреждены в течение дня, восстанавливаются в процессе сна. Поэтому, лучшее профилактическое средство от депрессии – полноценный и регулярный сон.

#### *✓ Придерживайтесь сбалансированного питания.*

Получать все необходимые вещества для нормальной работы организма, можно из разнообразных продуктов, не прибегая к помощи специальных препаратов и пищевых добавок. Кальций и магний – это основные компоненты, которые участвуют в восстановительных процессах, протекающих в клетках нервной ткани. Но, и другие вещества тоже необходимы, поэтому сбалансированное питание, использование разнообразных продуктов, в которых сохранились витамины и минералы, поможет избежать депрессии и сохранит вашу нервную систему в здоровом состоянии.

#### *✓ Подружитесь с активностью.*

Ученые заметили удивительную особенность – 80% людей, страдающих от депрессии, признались, что вели малоподвижный образ жизни. Какая связь? Прямая! Во время движения наш организм насыщается кислородом, активнее работает иммунная и эндокринная система. Лимфа – одна из главных жидкостей в организме, так как она занимается задачей выведения всего ненужного. Кровь не менее важна, но она может циркулировать по телу, даже независимо от нашей активности, пусть и не так интенсивно. Но, активное движение лимфатической жидкости по сосудам возможно только благодаря напряжению мышц. Мышцы – это своего рода насос для лимфы. Загрязненный организм – слабый организм. Из-за скопления токсинов нарушается работа абсолютно всех органов и систем, и страдает, прежде всего, человеческая психика. Спорт и активный образ жизни могут не только предотвратить развитие депрессии, но и оздоровить ваш организм и укрепить защитные механизмы.

### ✓ *Чаще смейтесь!*

А повод найдется всегда, если мы только этого захотим. То, что смех продлевает жизни, мы слышали уже много раз. Но, как же связан смех и профилактика депрессии? На самом деле все очень просто! Смех, радость и прочие проявления подобных эмоций, даже легкая улыбка, способны запустить в организме выработку эндорфинов. Это такие гормоны, которые отвечают не только за хорошее настроение, но и за лучшую концентрацию, ощущение счастья, энтузиазм. Поэтому, используя любую подходящую возможность для того, чтобы похихотать от души, вы можете предотвратить депрессию.

### ✓ *Информационная диета.*

Если вы скушаете вкусное и сочное яблоко, то попадая в желудок, оно начнет влиять на ваш организм. Ферменты, содержащиеся в желудочном соке, начнут разделять съеденный продукт на составляющие, и эти компоненты будут отправлены с током крови по всему организму, питая каждую клетку и принося ей пользу. Если вы скушаете протухший бутерброд, процесс будет таким же, только по кровеносным сосудам к клеткам всего организма отправятся не полезные вещества, а яды и токсины. Они будут отравлять клетки, выводить из строя важные органы и ухудшать состояние. Это просто сравнение, ведь наша душа устроена тоже таким же образом. Если вы будете «кормить» свой мозг полезной и позитивной информацией, то ваша душа будет процветать и совершенствоваться в гармонии. Если же вы будете отравлять свою психику негативной информацией, засоряющей ваш мозг, отравляющей душу, то результат может быть плачевный. Из этого можно сделать простой вывод – чтобы предотвратить депрессию, нужно правильно выбирать «пищу для ума».

### ✓ *Занятость.*

Но, не просто занятость! Если загрузить себя делами, не вызывающими интереса и не дающими ощущение самореализации, ничего хорошего из этого не будет. Но, если занять свой каждый день чем-то интересным, и избавить себя от необходимости «убивать время», можно избежать развития депрессивного расстройства. Найдите для себя такие занятия, которые смогут вдохновлять, заставляя забывать обо всем и получать удовольствие. Это поможет сохранить психическое и эмоциональное здоровье.

### ✓ *Окружите себя красотой!*

Специалисты арт-терапии утверждают, что окружающая нас картина оказывает сильное воздействие на наше психическое и эмоциональное состояние. Возможно, вы и сами заметили, что оказываясь в каком-либо малопривлекательном месте, вы чувствуете, что такая обстановка вас угнетает. И наоборот, когда мы оказываемся среди красоты, мы чувствуем легкость, прилив сил, улучшение настроения. Специалисты рекомендуют использовать этот простой принцип для профилактики депрессии. Как можно окружить себя красотой? Кроме того, что мы можем сделать в своем доме и офисе, можно также использовать совершенство природы. Чаще выбирайтесь в красивые места, где вы сможете не только получить эстетическое удовольствие, но и напитаться мощной энергетикой.

### ✓ *Не копите эмоции!*

Независимо от того, что вы чувствуете, не позволяйте этому становиться бомбой замедленного действия внутри вас. Каждая эмоция дана нам для того, чтобы прожить

ее и отпустить после того, как она выполнила свою задачу. Переживая страх, отпускайте его, как только он помог вам избежать возможных опасностей. Переживая разочарование, избавляйтесь от этого чувства, ведь оно выполнило свое предназначение – избавило вас от иллюзий. Так и со всеми остальными чувствами – отпускайте их, чтобы сохранить психическое здоровье и нормальное эмоциональное состояние.

✓ *Рисуйте!*

Целительный эффект арт-терапии заключается еще и в том, что с помощью простого рисования человек может освободиться не только от того, что он осознает, но и от подсознательного. Те эмоции, боли, переживания, которые мы, возможно даже не осознаем, или спрятали настолько глубоко, что от них сложно освободиться, могут быть высвобождены благодаря краскам и чистому листу бумаги. Поэтому, даже если вы считаете, что у вас нет никакого таланта к искусству, старайтесь находить время на то, чтобы просто что-то порисовать – это хорошее профилактическое и лечебное средство против депрессии.

✓ *Не оставайтесь в одиночестве.*

Человеку, чтобы оставаться здоровым, нужно восполнять базовые, то есть основные потребности. Когда речь идет о телесном здоровье, это потребности нашего организма – еда, чистота, сон, отдых. Но, не стоит забывать о том, что наша душа тоже имеет свои потребности, и кто, если не мы, позаботиться об их восполнении? Одна из основных потребностей души – общение, построение хороших отношений. Поэтому, как бы трудно вам ни было, старайтесь находить время на то, чтобы общаться с друзьями и близкими людьми, вкладывайтесь в развитие отношений с ними. Это тоже один из элементов поддержания душевного здоровья и равновесия.

*При развитии стойких проблем связанных со стрессом можно обратиться на КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ при кризисных состояниях*

*+7(4742) 48-11-00*

*к психологу или психотерапевту*

*Будьте здоровы!*

**Лекционный материал подготовила:**  
Ю. Н. Попова - специалист по гигиеническому воспитанию организационно-методического отдела  
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

Ссылка на интернет сайты:

- 1) <http://www.depressia.com/depressiya/profilaktika-depressii>
- 2) <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/u-tebia-depressiia-ili-plohoe-nastroenie/>
- 3) <http://www.vitamarg.com/konsultacii/sostoynie/7904-profilaktika-depressii-10-sovetov>
- 4) <http://www.tiensmed.ru/news/depressiya3.html>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».  
398042, г. Липецк,  
9 микрорайон, д.17  
тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.  
е-mail: orgmetod@inbox.ru  
сайт: www.yazdorov-48.ru