

Что необходимо знать о депрессии

2016-2017 гг.

Если, по вашему мнению, вы или кто-то из ваших близких страдает депрессией, внимательно прочитайте этот материал.

Что такое депрессия?

Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.

Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

Депрессия может случиться у каждого человека.

Депрессия – это не проявление слабости.

Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.

Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия

Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.

Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.

Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь.

Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.

Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.

Придерживайтесь обычного режима питания и сна.

Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.

Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.

Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

Помните: депрессия поддается лечению. Если вам кажется, что у вас депрессия, обратитесь за помощью.