ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Что необходимо знать о депрессии

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.

ПОМНИТЕ:

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

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.

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Что делать, если у кого-то из ваших близких депрессия?

Жить с кем-то, кто страдает депрессией, может быть трудно. Ниже дано несколько советов о том, как можно помочь близкому человеку, страдающему депрессией, при этом не забывая позаботиться о себе.

Что необходимо знать

- Депрессия – это болезнь, а не слабость характера.
- Депрессия поддается лечению. Выбор наилучшего метода и продолжительности лечения депрессии зависят от тяжести депрессии.
- Поддержка со стороны опекунов, друзей и членов семьи облегчает излечение депрессии. Требуются терпение и настойчивость, поскольку выздоровление может занять длительное время.
- Стресс может усугубить депрессию.

Что можно предпринять, чтобы помочь человеку, страдающему депрессией

- Дайте понять, что вы хотите помочь, выслушайте человека без осуждения и предложите поддержку.
- Почитайте про депрессию.
- Посоветуйте больному обратиться к специалисту, если есть такая возможность. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.

ПОМНИТЕ:

если у кого-то из ваших близких депрессия, вы можете помочь его выздоровлению, однако при этом не следует забывать и о себе.

- Если врач выписал лекарственные препараты, помогите больному соблюдать предписанный курс лечения. Запаситесь терпением: как правило, улучшение наступает не раньше, чем через несколько недель.
- Помогайте человеку делать повседневные дела и соблюдать режим приема пищи и сна.
- Содействуйте регулярной физической активности и участию в социальной жизни.
- Советуйте концентрироваться на позитивных вещах, а не негативных.
- Если у человека появляются мысли о нанесении себе вреда или если он уже намеренно наносил себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь в службы неотложной помощи или к врачу-специалисту. Тем временем, заберите у него лекарственные препараты, режуще-колющие предметы и огнестрельное оружие.
- Не забывайте и о себе. Пытайтесь отдохнуть и продолжайте заниматься делами, которые вам нравятся.

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Вам кажется, что жить дальше бессмысленно?

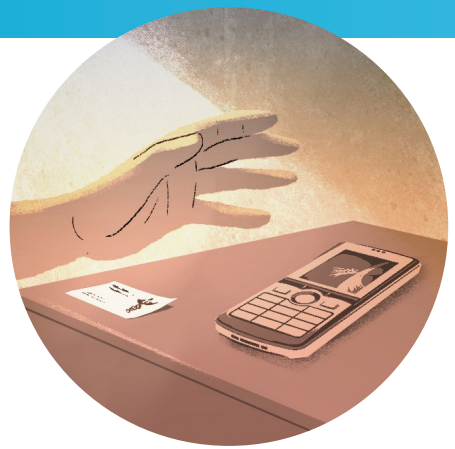
Если иногда вам кажется, что жизнь настолько невыносима, что жить дальше бессмысленно, внимательно прочитайте этот материал.

Какими могут быть ваши мысли или чувства в такие моменты

- Душевная боль кажется невыносимой и непреодолимой.
- Вы в отчаянии, не видите смысла жить дальше.
- Вас мучают негативные и тревожные мысли.
- Единственным возможным решением ваших проблем вам кажется самоубийство.
- Смерть вам видится как облегчение.
- Вам кажется, что всем будет лучше без вас.
- Вас мучает ощущение собственной никчемности.
- Вам очень одиноко, несмотря на то, что у вас есть друзья и семья.
- Вы не понимаете, откуда у вас такие чувства или мысли.

О чем важно помнить

- Вы не одни. Многие люди прошли через то, что вы переживаете, и остались живы.
- Нет ничего страшного в том, чтобы говорить о самоубийстве. Говоря на эти темы, вы можете почувствовать себя лучше.



ПОМНИТЕ:

если вам кажется, что жить дальше бессмысленно, обратитесь за помощью. Вы не одни. Есть люди, которые могут вам помочь.

- Самоповреждение, планы или мысли о самоубийстве – признак тяжелого эмоционального расстройства (возможно, в результате потери близкого человека, потери работы, разрыва отношений, насилия или жестокого обращения). Вы не должны винить себя, это может произойти с кем угодно.
- Вы можете выздороветь.
- Есть люди, которые могут вам помочь.

Что вы можете сделать

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете – членом семьи, другом или коллегой.
- Если вам кажется, что вы в опасности и можете причинить себе вред, немедленно свяжитесь со службой неотложной помощи или с телефонной службой экстренной психологической помощи, или же пойдите в эти службы сами.
- Поговорите со специалистом, например, с врачом, специалистом в области психического здоровья, психологом или социальным работником.
- Если вы верующий, поговорите с кем-либо из вашего религиозного сообщества, кому вы доверяете.
- Вступите в группы самопомощи или поддержки для людей, имевших эпизоды самоповреждения. Члены таких групп могут помочь друг другу.

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Что делать, если кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве?

Каждые 40 секунд в мире совершается самоубийство. Нередко людям с тяжелыми формами депрессии приходит мысль о самоубийстве.

Что необходимо знать, если вы беспокоитесь за кого-то из знакомых

- Самоубийство можно предотвратить. В разговорах о самоубийстве нет ничего страшного. Вопросы на эту тему не спровоцируют самоубийство. Напротив, часто это способствует снижению тревожности и дает человеку ощущение, что его понимают.

Тревожные признаки того, что человек всерьез задумывается о самоубийстве

- Угрозы убить себя.
- Произнесение фраз типа «Если я умру, никто не расстроится».
- Поиск средств совершения самоубийства, например, попытки получить пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты, или же поиск в Интернете информации о способах уйти из жизни.
- Прощание с близкими и друзьями, раздача ценных вещей или составление завещания.

Кто находится в группе риска совершения самоубийства?

- Те, кто уже пытался уйти из жизни.
- Лица, страдающие депрессией или имеющие алкогольную или наркотическую зависимость.

ПОМНИТЕ:

если вам кажется, что кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве, поговорите с ним об этом. Выслушайте этого человека без осуждения и предложите вашу поддержку.

- Лица, страдающие тяжелым эмоциональным расстройством, например, в результате потери близкого человека или разрыва отношений.
- Лица, страдающие от хронической боли или болезни.
- Те, кто пережил войну, насилие, травматический эпизод, жестокое обращение или дискриминацию.
- Социально изолированные лица.

Что вы можете предпринять

- Найти подходящий момент и место, чтобы обсудить проблему с человеком, суицидальные мысли которого вас беспокоят. Дайте ему понять, что вы хотите выслушать его.
- Попытайтесь убедить человека в необходимости обратиться за помощью к специалисту, например, врачу, специалисту в области психического здоровья, психологу или социальному работнику. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.
- Если вам кажется, что человек в опасности и может причинить себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь за специализированной помощью в службы неотложной медицинской помощи или в телефонную службу экстренной психологической помощи, или же обратитесь к членам семьи.
- Если человек, за которого вы беспокоитесь, живет вместе с вами, уберите из дома все, что он мог бы использовать для нанесения себе вреда (например, пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты).
- Не теряйте контакт с человеком и регулярно интересуйтесь, как у него дела.

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Страх перед будущим? Профилактика депрессии у подростков и молодых людей

В подростковом возрасте и у молодых людей открывается масса новых возможностей – знакомства с новыми людьми, посещение новых мест и открытие своего жизненного пути. Однако, эти годы также могут быть периодом стресса. Если все эти возможности и задачи не вызывают у вас радости и азарта, а кажутся вам непреодолимо трудными, прочитайте этот материал.

Что необходимо знать

- 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.
- Существует множество способов лечения и профилактики депрессии.

ПОМНИТЕ:

есть множество способов оставаться психически устойчивым и не впадать в депрессию. Если вам кажется, что у вас начинается депрессия, поговорите с кем-то, кому вы доверяете, или обратитесь за помощью к специалисту.

Что Вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- 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.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам обычно нравятся, даже если нет настроения.
- Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и излишнюю самокритичность и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за свои успехи и достижения.

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

У вас родился ребенок, но это не приносит вам радости?

Рождение ребенка – колоссальное событие в жизни человека. Тем не менее, оно может привести к ощущению тревоги, усталости и унынию. Как правило, такие проявления длятся не долго, однако если они не проходят, это может быть признаком депрессии. Подробнее об этом в данном материале.

Что необходимо знать

- Депрессия после рождения ребенка – очень распространенное явление. От нее страдает каждая шестая молодая мать. 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.
- К симптомам послеродовой депрессии также можно отнести ощущение бессилия, частые слезы без видимой причины, отсутствие привязанности к ребенку, сомнения в собственных силах ухаживать за собой и ребенком.
- Послеродовая депрессия поддается лечению, существуют соответствующие специалисты. Помочь при таком состоянии может разговорная психотерапия или лекарственная терапия. Некоторые лекарственные препараты могут приниматься в период кормления грудью.

ПОМНИТЕ:

послеродовая депрессия – очень распространенное явление. Если вам кажется, что это ваш случай – обратитесь за помощью.

- Без надлежащего лечения послеродовая депрессия может продолжаться месяцы или даже годы. Она может негативно сказаться на вашем здоровье и на развитии вашего ребенка.

Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с близкими и обратитесь к ним за помощью. Они могут помочь вам ухаживать за ребенком в моменты, когда вам необходимо уделить время себе или отдохнуть.
- Избегайте самоизоляции и проводите время в кругу семьи и друзей.
- По возможности проводите максимум времени на свежем воздухе. Если обстановка безопасна, прогулки будут полезны как для вас, так и для вашего ребенка.
- Общайтесь с другими матерями: они смогут вам что-то посоветовать или поделиться своим опытом.
- Поговорите со своим врачом. Он или она сможет подобрать для вас наиболее подходящее лечение.
- Если у вас появляются мысли о причинении вреда себе или ребенку, немедленно обратитесь за помощью.

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Вас беспокоит, что у вашего ребенка, возможно, депрессия?

Взросление – период, наполненный и трудностями, и новыми возможностями: начало учебы в школе, смена школы, новые друзья, половое созревание, подготовка к экзаменам и т.д. Некоторые дети легко переживают все эти перемены. Для других же, однако, адаптация проходит тяжелее, что приводит к стрессу и даже депрессии. Если вам кажется, что у вашего ребенка может быть депрессия, прочитайте этот материал.

Что необходимо знать

- 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.
- К дополнительным признакам и симптомам депрессии в детском возрасте можно отнести замкнутость, раздражительность, частые слезы, проблемы с концентрацией в школе, потеря аппетита или нарушения сна (как сонливость, так и бессонница).
- Дети раннего возраста могут потерять интерес к играм. Дети более старшего возраста могут проявить склонность к поведению с более высоким уровнем риска, нежели обычно.
- Депрессия поддается как профилактике, так и лечению.

ПОМНИТЕ:

если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия, поговорите с ним о том, что его беспокоит или тревожит и, при необходимости, обратитесь за помощью к специалистам.

Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия

- Обсудите с ним или с ней то, что происходит дома, в школе или вне школы. Попытайтесь выяснить, что беспокоит вашего ребенка.
- Поговорите с людьми, которые знают вашего ребенка и которым вы доверяете.
- Спросите совета у вашего врача.
- Оградите ребенка от чрезмерного стресса, дурного обращения и насилия.
- Уделяйте особое внимание благополучию вашего ребенка в периоды изменений в его жизни, например при смене школы или во время полового созревания.
- Содействуйте тому, чтобы ребенок достаточно спал, регулярно питался, вел физически активный образ жизни и занимался теми вещами, которые ему нравятся.
- Находите возможности проводить время с ребенком.
- Если у вашего ребенка есть мысли о причинении себе вреда или уже были прецеденты самоповреждения, немедленно обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Сохранение позитивного отношения к жизни и профилактика депрессии по мере старения

Перемены в жизни, связанные со старением, могут привести к депрессии. В данном материале рассказывается о профилактике и лечении депрессии у людей старшего возраста.

Что необходимо знать

- 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 – распространенное состояние у людей пожилого возраста, но часто ее оставляют без внимания и лечения.
- Часто депрессия у людей старшего возраста связана с физическими заболеваниями, например, болезнями сердца, гипертонией, диабетом или хроническими болями, тяжелыми событиями в жизни, такими как уход из жизни супруга или супруги, а также все меньшими возможностями делать то, что человек мог делать в более молодом возрасте.
- Пожилые люди подвержены высокому риску самоубийства.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих методов.

ПОМНИТЕ:

существует множество средств профилактики и лечения депрессии в пожилом возрасте

Что вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам нравятся, или найдите альтернативные занятия, если заниматься прежними вы больше не в состоянии.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно питайтесь и высыпайтесь.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и принимайте только те препараты, которые прописал вам ваш врач.