

## МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

- Учитесь принимать то, что не можете изменить (пол, возраст, прошлое).
- Повышайте самооценку.
- Учитесь разбираться в людях – кому стоит доверять, а кому нет (не все люди одинаковые).
- Будьте ответственным человеком.
- Умейте просить прощения – это является одним из навыков построения хороших отношений.
- Научитесь управлять конфликтами.
- Овладейте новой деятельностью, навыком.
- Чаще встречайтесь с близкими друзьями.
- Занимайтесь физической активностью.
- Играйте с детьми или с домашними животными.
- Рисуйте.
- Проводите время с семьей.
- Посещайте концерты, кинотеатры, театры, музеи, выставки.
- Придумайте себе новое хобби.
- Устраивайте пешие прогулки.
- Будьте уверены в себе.

*Если же депрессия имеет затяжной характер и Вы не знаете, как из нее выбраться, то не следует пренебрегать обращением к психологу.*

## ЖЕЛАЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

*Помни!*

*Ты не обязан со всем справляться в одиночку!*

Телефоны доверия  
(экстренной психологической помощи)

**8 017 290 44 44**

**8 017 290 43 70**

для взрослых

**8 017 263 03 03**

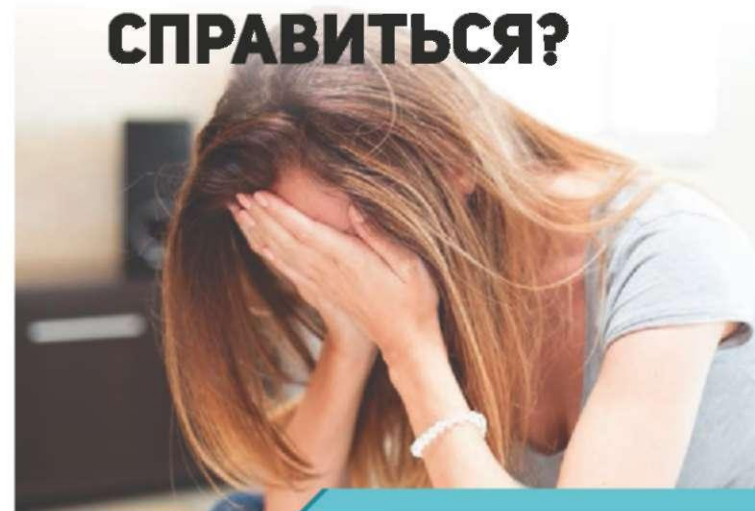
для детей и подростков

[www.minzdrav.gov.by](http://www.minzdrav.gov.by)  
[www.rcheph.by](http://www.rcheph.by)  
[24health.by](http://24health.by)

**ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»**

**ГУ «РНЦ МЕДИЦИНСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ»**

## ОТКУДА БЕРЕТСЯ ДЕПРЕССИЯ И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ?



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

В медицине слово «депрессия» используется уже более двухсот лет, однако не имеет под собой четкого определения. Тем не менее ее можно обозначить как **болезненное состояние, характеризующееся подавленным настроением, достаточно продолжительным по времени, а также нарушением мышления, двигательной активности, изменением мотивации.** Депрессия способна вывести человека из эмоционального равновесия и ухудшить качество его жизни. В то же время нельзя говорить, что для такого состояния всегда характерны снижение двигательной активности и нарушение мышления, мотивации, так как они не являются постоянными симптомами депрессии. Здесь могут возникать и беспокойные, тревожные мысли и двигательное возбуждение, вызванное аффектом тоски. Мотивация также может быть различной, однако в последнем случае – это потеря интересов к какой-либо деятельности.

**Перечень симптомов, посредством которых может быть диагностирована депрессия:**

- усталость;
- нарушение сна;
- отсутствие аппетита;
- заниженная самооценка и чувство никчемности;
- снижение концентрации, внимания;
- снижение интереса ко всем или почти всем видам деятельности.

### ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ДЕПРЕССИЕЙ:

- имеют меньше друзей, у них узкий круг общения;
- практически не имеют близких людей, которые могли бы их поддержать в трудный момент;
- недоверчивы в отношении других людей;
- чаще сталкиваются с конфликтными ситуациями при общении с другими людьми;
- будущее отношений с другими людьми видят в пессимистичном свете;
- имеют семейные конфликты и проблемы в супружеской жизни;
- имеют сложность в построении нормальных отношений, которые бы удовлетворяли обе стороны.



### ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Одной из причин депрессивного состояния являются **социальные отношения между людьми.** Если появился кризис в отношениях с близкими, коллегами по работе, друзьями, тут же начинает зарождаться депрессия. Она очень легко передается благодаря нашему социальному окружению. Социум сильно влияет на наши мысли и чувства. И хотя такие медикаменты, как антидепрессанты, являются весьма хорошим средством при лечении депрессии, однако устранить социальные факторы они не способны.

Помимо социального фактора, следует отметить, что в возникновении депрессии огромную роль играет и биологическая сторона, а именно **наследственность.** Если мать или отец страдает биполярной депрессией, то у детей таких родителей в 25% случаев существует риск заболеть одним из расстройств депрессивного спектра. Если же болеют оба родителя, то риск увеличивается до 75%.

**Психологический фактор.** З. Фрейд считал, что депрессия возникает вследствие обращения человеком гнева на самого себя. Поэтому появляются такие симптомы, как самообвинение, излишняя критика, самобичевание, что является гневом на других людей, вытесненным в подсознание. Согласно психоанализу у лиц, склонных к депрессии, на уровне подсознания сложилась уверенность в отсутствии к ним родительской любви. Отмечается, что лица, склонные к депрессии, отличаются замкнутостью и неуверенностью в себе. Они нуждаются в поддержке близких людей, склонны к самокритике, эмоционально экспрессивны, на жизнь смотрят пессимистично и плохо справляются с различного рода стрессами.