

**А что если это депрессия?  
Проверь!**



# СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

**Сохраняются в течение длительного времени и не зависят от внешних обстоятельств!**

**На уровне эмоций человек в состоянии депрессии испытывает:**

- тоску, страдание, подавленное настроение – и даже отчаяние. А также тревогу, внутреннее напряжение, постоянное ожидание чего-то неприятного;
- раздражительность, чувство вины, склонность к самообвинению;
- неуверенность, недовольство собой, ощутимо снижается самооценка.



**На уровне физиологии у человека в состоянии депрессии:**

- нарушается сон (либо бессонница, либо же, наоборот, постоянная сонливость);
- изменяется аппетит (либо утрата аппетита, либо переедание);
- снижается уровень энергии, повышается утомляемость при обычных для человека физических и интеллектуальных нагрузках;
- могут даже быть боли и разные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

## На уровне поведения человек в состоянии депрессии:

- пассивен – ему сложно действовать целенаправленно. Избегает контактов (появляется склонность к уединению, теряется интерес к другим людям);
- отказывается от каких-либо развлечений. В то же время может начать употреблять алкоголь и психоактивные вещества для временного облегчения своего состояния.



## На уровне мышления у человека в состоянии депрессии:

- есть сложности с концентрацией внимания. Мышление замедленное. Есть трудности с принятием решений;
- появляются – и со временем начинают преобладать мрачные, негативные мысли о себе, о своей жизни, а также о мире в целом;
- появляются мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии).
- Симптомы депрессии у разных людей могут отличаться. Однако, если ты замечаешь, что твое настроение «сломалось» и остается таким от месяца и более – обязательно нужно обратиться за помощью!

## **НЕ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ДЕПРЕССИЮ ЗА ЛЕНЬ И ЭГОИЗМ!**

Депрессия – это не просто плохое настроение (или «плохой характер»), а заболевание, которое требует вмешательства специалистов и хорошо поддается лечению.

Чем раньше поставлен диагноз и начато правильное лечение – тем больше шансов на выздоровление и на исключение вероятности рецидива. Не стоит надеяться на то, что депрессия может «пройти сама».

Люди, которые обратились к специалистам и преодолели депрессию, часто говорят о том, что смысл жизни к ним вернулся – хотя во время депрессии он был целиком утерян.

### **КАК ЛЕЧАТ ДЕПРЕССИЮ**

В настоящее время используют комбинированный метод лечения. Он сочетает в себе как лекарственную терапию, так и психотерапию, поэтому является наиболее эффективным.

**В лекарственной терапии** используются антидепрессанты. Они воздействуют на биологические причины депрессии, а именно: на изменения деятельности головного мозга, вызванные данным заболеванием. У антидепрессантов нового поколения значительно меньшее количество побочных симптомов, таких как усталость и сухость во рту.

**Психотерапия** предполагает более активную роль пациента в процессе лечения. При лечении депрессии наиболее эффективна когнитивно-поведенческая терапия. Она помогает изменить мышление, положительно влияет на эмоции – и создает поведенческую активацию. В дальнейшем человек начинает более эффективно справляться с кризисными ситуациями, не погружаясь в депрессию.

**Если ты длительное время находишься в подавленном состоянии – обратись к психологу или к врачу-психотерапевту!**

**Если признаков депрессии у тебя нет, но ты подозреваешь, что кто-то из твоих близких или друзей находится в подобном состоянии – передай этот буклет ему!**