



Психические заболевания

Как противостоять депрессии и депрессивному настроению

Состояние подавленности и апатии, не проходящее порой целый день, знакомо, пожалуй, каждому. Однако, если это ощущение не проходит, то речь может идти о депрессии, а это уже не просто плохое настроение, а серьезное заболевание, требующее медицинского наблюдения и лечения.

Как определить депрессию? Ощущение безнадежности, чрезмерная задумчивость, апатия, неспособность к ощущениям радости или печали, порой даже чувство собственной бесполезности – это приметы и проявления депрессии. Депрессия приводит не только к душевным, но и к физическим расстройствам и может выражаться в бессоннице, головных болях, потере аппетита или ненасытности, в учащенном сердцебиении, головокружениях, дрожании или ощущении кома в горле.

Как снять депрессивное настроение?

При депрессии необходима помощь врача и точное соблюдение назначенного врачом приема медикаментов. Ни в коем случае не следует пытаться вылечить депрессию народными средствами. Помимо лечения у врача, больной может сам активно бороться с депрессией и влиять на свое настроение. В связи с этим несколько советов:

- Как бы тяжело не было, занимайтесь спортом. В этом плане особенно полезны виды спорта на свежем воздухе, связанные с умеренными нагрузками, например, ходьба или бег.
- Проводите как можно больше времени на открытом воздухе. Дневной свет положительно воздействует на настроение. Зимой старайтесь находиться в хорошо освещаемых помещениях.
- Попытайтесь активно заниматься хобби или вернуться к вашим прежним увлечениям. Любимые занятия успокаивают и приносят радость.
- Противодействуйте плохому настроению. Воспринимайте ситуацию как заболевание, старайтесь направлять ход Ваших мыслей в нейтральную или положительную сторону.
- Ставьте перед собой каждый день малые, но осуществимые цели. Уделите время общению с другом/подругой, купите себе цветы или совершите приятную прогулку.

- Алкоголь и сигареты «утешают» лишь ненадолго. Длительное злоупотребление ими усугубляет физические и психические проблемы.
- Запишитесь в группу самопомощи. Там Вы найдете людей со схожей ситуацией, которые Вас понимают.

Чем могут помочь члены семьи?

Члены семьи могут помочь депрессивному человеку лучше справиться со своей ситуацией. Несколько полезных советов:

- Проявляйте инициативу, если состояние страдающего депрессией партнера, родственника или друга не улучшается, несмотря на лечение, но сам больной не хочет обращаться к врачу. Запишите его сами на прием к врачу.
- Относитесь с пониманием к тому, что депрессия – это заболевание; проявляйте терпение даже если Вам непонятна причина плохого настроения.
- Не будьте «советчиками», даже из добрых побуждений. Требования типа «возьми себя в руки» или «поезжай в отпуск» не успокаивают депрессивного человека, а лишь усиливают ощущение непонятности окружающими.
- Знайте предел Ваших сил и не забывайте об отдыхе. Поддерживайте социальные контакты, не отстраняйтесь от общения, принимайте помощь друзей и знакомых.

Ссылки:

Немецкий благотворительный фонд помощи при депрессии, www.deutsche-depressionshilfe.de
Немецкий союз борьбы с депрессией / Deutsches Bündnis gegen Depressionen e.V. www.buendnis-depression.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam