

ДЕПРЕСІЯ! ЯК З НЕЮ БОРОТИСЯ?

В житті людина постійно зіштовхується з різними життєвими проблемами: робота або навчання, матеріальне становище, конфлікти з оточуючими, влада або її відсутність, сім'я, друзі, кохання та ін.

Сьогодні ми живемо в світі, який потребує від нас великих затрат енергії, і часто ми знаходимось в напруженому стані. І в зв'язку з цим нам часто потрібна енергетична «підзарядка». Якщо немає так званої «перезагрузки», яка вкрай потрібна, то людині здається, що все так погано, немає ні бажання, ні сил, щось робити, втрачається інтерес до раніш улюблених занять, втома від всіх і всього, постійна тривога та дратівливість, невпевненість в собі та в своїх силах – знайомі почуття? В житті трапляються різноманітні ситуації, які навіть можуть призвести до втрати сенсу життя. Все перераховане являється ознаками всім відомого депресивного стану або депресії.

Депресію називають хворобою ХХІ століття і на сьогоднішній день це явище стало повсякденним і одним із самих розповсюджених розладів психіки. Людям стає все складніше знайти своє місце в суспільстві. Ми постійно поєднуємо кар'єрний ріст і сімейні обов'язки, прагнемо підвищити свій соціальний статус, збільшити доходи, постійно чогось навчаємось і прагнемо більше встигнути, людство сьогодні буквально захлинається в потоці інформації, яка постійно зростає та змінюється.

Відпочивати вдається дуже рідко або ж, з різних причин, взагалі, немає можливості. Не дивно, що регулярне інтелектуальне чи емоційне перенапруження, стреси, часто приводять до депресії.

ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНИЙ ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН?

Тривожний і депресивний стан людини проявляється в зміні поведінки та характері. Часто погіршується психологічне та фізичне самопочуття, так як депресивний стан – це, по суті, патологія нервової системи організму, тобто банальне захворювання, яке може мати серйозні наслідки. Постійні невдачі в навчанні або на роботі, матеріальне забезпечення, різка зміна настрою, погані відносини з оточуючими, постійна втома, безсоння, проблеми з травленням, часто відсутність апетиту і втрата ваги, зміни в психіці, пасивність, або, навіть, втрата інтересу до життя.

Депресія – дуже серйозна проблема, тому людині потрібно якомога скоріше вийти з цього стану, щоб уникнути непоправних наслідків. Перебуваючи у поганому настрої – ми часто говоримо «у мене депресія». Але не слід плутати такі два поняття, як апатія і депресія, це зовсім різні речі. Сьогодні, як не дивно, «хворіти» депресією «модно». І людина, сама цього не

підозрюючи, своєю поведінкою може накликати на себе біду, і дійсно опинитися в депресивному стані.

Психологи часто вживають термін «сезонна депресія», маючи на увазі зниження настрою, працездатності і занепад сил в залежності від пори року. Говорять про такі види депресії, як весняна, осіння, зимова депресія. Виходить, що літо – це єдина пора року, коли депресія не загрожує? Однак, депресія у медичному розумінні – це не просто «занепадницький та пригнічений» настрій, як у нас прийнято вважати, насправді – це серйозне захворювання, що має певні клінічні прояви.

Депресивний стан може з'явитися в будь-яку пору року, проте часто починається з того виду, який називають сезонною депресією.

Депресія – це погано, а радість на душі, активність та бадьорість – це здорово. Однак занадто добре – теж не добре. Надмірно підвищений настрій, як не дивно, також може бути ознакою депресивного стану, одним із проявів захворювання.

«Людина настрою» також періодично може скаржитись на напади депресії. Такі люди відчують великий емоційний підйом, бажання звернути будь-які гори. Їм не вистачає часу, щоб довести все розпочате до кінця. Подібні види депресії зустрічаються значно рідше, але це теж депресія. При цьому відбуваються різкі зміни в поведінці людини, прагнення привернути увагу оточуючих – і саме це, найчастіше, допомагає своєчасно звернутися за допомогою.

ЯК ДОПОМОГТИ, АБО Ж САМОСТІЙНО ВИЙТИ З ДЕПРЕСІЇ?

Якщо ви помітили прояви депресії у близької вам людини – приділіть їй більше уваги, просто поговоріть, запропонуйте свою підтримку, спільне вирішення проблеми або вихід із непростої ситуації, просто нагадайте, що ви її любите... Всіляко намагайтеся відволікти людину, яка знаходиться в депресивному стані. Проявіть фантазію та наполегливість: допомогти може якась розвага, перегляд цікавого фільму, звичайнісінька сімейна вечеря, зроблена спільно робота.

Потрібно струснути людину в стані депресії, так би мовити «зрушити з мертвої точки». Якщо звернутися за допомогою немає можливості, то в першу чергу необхідно визначити причину вашої депресії. Напишіть всі свої проблеми і спробуйте визначити, яка з них найбільше вас гризе. Коли знаєш причину депресії, з нею простіше боротися. Вийти з депресії самостійно при легкому перебігу захворювання можливо і часто не складно. Іноді буває досить повноцінного відпочинку, зміни обстановки, спілкування з друзями. Для того, щоб депресія швидше «відпустила», потрібно зайняти себе чимось цікавим і менше часу проводити на самоті. За потреби, все ж таки, не бійтеся

попросити сторонньої допомоги. Намагайтесь відволіктись, після виконання певного завдання похваліть себе «я все можу, я молодець, в мене все чудово виходить». Відомо, що одним з ефективних способів побороти депресію – є солодкі страви, особливо шоколад, що покращують в організмі обмін серотоніну (в народі його ще називають «гормон радості») що призводить до поліпшення настрою. Попередити або подолати депресивний стан, безсоння, хронічну втому допомагають вітамін В1 (він міститься в картоплі, бобових, капусті), вітамін В12 (він міститься в печінці, м'ясі, кисломолочних продуктах, яйцях), вітамін В6 (він міститься в горіхах, картоплі, капусті, помідорах, лимонах, апельсинах, рибі, яйцях, бобових).

Допомагають подолати депресію родзинки – вони покращують настрій, дають заряд бадьорості, настій звіробою або меліси. Щоб поліпшити настрій, запобігти і подолати депресію, необхідно кожного дня пити воду. Без достатньої кількості води мозок не в змозі оптимально функціонувати, що може призвести до приступів тривоги.

Вийти з депресії, особливо жінкам, допомагає банальний шопінг, не варто недооцінювати його значущості, а також відвідування перукарні. Будь-які позитивні зміни для вас зіграють велику користь.

А також одним із гарних та ефективних способів подолати депресію є заняття спортом. Чим важчі будуть фізичні навантаження, тим менше ви будете згадувати про свої проблеми.

Фізичну активність доповнюйте хорошим сном: для вироблення серотоніну («гормону радості»), необхідно висипатися. Побільше гуляйте на вулиці – свіже повітря, сонце, так само допоможуть підвищити рівень серотоніну. Більше спілкуйтеся з друзями та приємними вам людьми, займайтеся улюбленою справою або хобі, слухайте улюблену музику, даруйте собі більше приємних хвилин – це безперечно допоможе.

Зазвичай, люди не цінують приємно проведеного часу зі своїми друзями чи рідними. Торкаючись даної проблеми, не можна не згадати те, наскільки люди не цінують власного здоров'я. Іноді стає навіть страшно. Скільки молоді курить, вживає алкоголь або навіть наркотичні речовини. Деякі стверджують, що це приносить їм задоволення. Можливо... Однак, без сумніву, життя – це те, що люди більше всього прагнуть зберегти і менше всього беруть. Ми самі господарі свого життя і в наших руках, яким воно буде. Життя має тільки ту цінність, якою ми хочемо його наділити. Життя — це найвища цінність для кожного з нас. Адже воно дає нам змогу реалізувати себе, спробувати все, про що ми мріємо, відчувати найдивовижніші почуття. Найголовніше – ми маємо цінувати життя хоча б за те, що воно скінченне, а інколи навіть надзвичайно коротке. І тому, ми маємо встигнути прожити його

так, щоб життя переповнювалося яскравими, приємними, теплими спогадами і ми не жалкували про втрачені марно його найпрекрасніші моменти. Ніколи не відкладайте свої плани та задумане на завтра, живіть сьогоднішнім днем і цінуйте кожну хвилину свого життя, адже воно таке коротке, щоб дозволити прожити його марно!