



BIOMEDI

КАК
ПЕРЕЙТИ
НА СВЕТЛУЮ
СТОРОНУ

ДЕПРЕССИЯ

ВЫХОД ЕСТЬ

СЕМЬЯ, БИЗНЕС, КАРЬЕРА, ОТНОШЕНИЯ —
КАК УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС БЫСТРО И ЛЕГКО

ДЕПРЕССИЯ — БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА

Часто мы называем депрессией любой чих в своем внутреннем состоянии, любой скачок настроения. Но в основе «плохого» настроения лежит какая-то явная причина, которая быстро проходит после изменения обстоятельств. Все люди подвержены сменам настроения. Человек не может постоянно находиться на эмоциональном подъеме. Нас постоянно окружают стрессовые ситуации, что-то нам удается, что-то нет. Мы расстраиваемся и переживаем какое-то время, но потом неизбежно отвлекаемся и переключаемся на другие события, продолжая жить. Совсем другое дело – депрессия. При депрессии все происходит иначе. Настоящая депрессия похожа, скорее, на воспаление легких всей психики. Когда невозможно дышать в этом мире. Когда кажется, что вдохнуть полной грудью получится только где-то за пределами этой реальности.

Что становится предпосылкой для полной беспросветности внутри человека и есть ли выход? По данным Всемирной Организации Здравоохранения, депрессия является одним из распространенных психических расстройств. По оценкам на февраль 2017 года, от нее страдает более 300 миллионов человек из всех возрастных групп по всему миру. За прошедшие 30 лет число больных с депрессивными расстройствами выросло более чем в 17 раз.

Депрессия лишает человека способности жить полноценной жизнью, радоваться, улыбаться, быть счастливым. Она может приводить человека к серьезным страданиям и к его плохому выполнению обязанностей на работе, в учебе и в семье. В худших случаях она может приводить к самоубийству. Ежегодно около 800 000 человек погибают в результате самоубийства — второй по значимости причины смерти среди людей в возрасте 15-29 лет. Сегодня это заболевание является очень распространенным во всем мире, но особенно фиксируется в развитых странах. Депрессия составляет более 40% от всех диагностированных психических расстройств. Количество больных депрессией неуклонно возрастает из года в год, при этом женщины страдают депрессией в 5-6 раз чаще мужчин. Увеличение количества страдающих депрессивными состояниями связывают с особенностями жизни современного человека в больших городах.



Высокий темп жизни;

Большое количество стрессовых факторов;

Высокая плотность населения;

Оторванность от природы;

Отчуждение от выработанных веками традиций, которые во многих случаях оказывают защитное влияние на психику;

Дефицит двигательной активности;

Феномен «одиночества в толпе», когда постоянное общение с большим количеством людей сочетается с отсутствием близкого человека.

КАК ВОЗНИКАЕТ ДЕПРЕССИЯ

Депрессия начинается тогда, когда человек находится в состоянии «плохого» настроения длительное время, не менее двух недель, и оказывается не в состоянии это изменить.

Причин для такого состояния может быть множество. Это может быть утрата близкого человека или расставание с любимым, увольнение с работы или выход на пенсию. У каждого человека есть своя причина, но не всегда осознаваемая. У многих людей есть генетическая предрасположенность к депрессии, и тогда она может возникать без видимых причин.

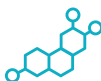
В РАЗВИТИИ
ДЕПРЕССИВНЫХ
СОСТОЯНИЙ
УЧАСТВУЕТ
ЦЕЛЫЙ РЯД
ФАКТОРОВ



Внешние воздействия на психику: острые (психологическая травма) и хронические (состояние постоянного стресса) - психогенная депрессия



Генетическая предрасположенность



Эндокринные сдвиги



Соматические (телесные) заболевания

ПСИХОГЕННАЯ ДЕПРЕССИЯ —

самый распространенный вид депрессивных состояний, составляет до 90% от всех видов депрессий.

Большинство авторов подразделяют все психогенные депрессии на **реактивные** - остро возникающие депрессивные состояния и **неврастенические** депрессии, имеющие изначально хроническое течение.

Психогенная депрессия, как реактивная, так и неврастеническая, может развиваться практически у любого человека. Люди по-разному принимают удары судьбы - один человек увольнение с работы воспримет как мелкую неприятность, другой - как вселенскую трагедию.

Следовательно, существуют факторы, повышающие склонность человека к депрессии - возрастные, половые, социальные и индивидуальные.

ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИЧИНОЙ РЕАКТИВНОЙ ДЕПРЕССИИ СТАНОВИТСЯ ТЯЖЕЛАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА



Трагедия в личной жизни (болезнь или смерть близкого человека, развод, бездетность, одиночество)



Проблемы со здоровьем (тяжелая болезнь или инвалидность)



Катаклизмы на работе (творческие или производственные неудачи, конфликты в коллективе, потеря рабочего места, выход на пенсию)



Пережитое физическое или психологическое насилие



Экономические неурядицы (финансовый крах, переход на более низкий уровень обеспеченности)



Миграция (переезд в другую квартиру, в другой район города, в другую страну)

Причиной может выступать синдром достигнутой цели, в тех случаях, когда отмечается утрата смысла жизни, у человека, который ранее был сконцентрирован на одном единственном способе ее достижения.

Общей чертой всех без исключения реактивных депрессий является присутствие травмирующего фактора во всех эмоциональных переживаниях, который четко осознает причину, вследствие которой он страдает, – будь то утрата работы или разочарование после поступления в престижный вуз.

Причиной же неврастенической депрессии является хронический стресс, поэтому в таких случаях основной травмирующий фактор, как правило, не выявляется или описывается как длительная полоса мелких неудач и разочарований.

Депрессия очень коварна, она имеет много видов и форм. Одна из форм депрессивного расстройства – так называемая маскированная депрессия. Она в большей степени проявляется не в виде плохого настроения, а какими-либо телесными заболеваниями, расстройствами на уровне органов и систем организма. Другими словами, у человека маскированная депрессия, а болит сердце или желудок.

ИНДИКАТОРЫ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ УСЛОВНО ДЕЛЯТСЯ НА ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИХ

1

Признаки
расстройства
психики

2

Симптомы
нарушения
деятельности
центральной
нервной системы
(неврологические
симптомы)

3

Признаки
функциональных
расстройств
различных органов
и систем организма
(вегетативно-
соматические
признаки)

К ПРИЗНАКАМ НАРУШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИКИ ОТНОСИТСЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ДЕПРЕССИВНАЯ ТРИАДА

Снижение общего эмоционального фона;

Заторможенность мыслительных процессов;

Снижение двигательной активности.

Снижение эмоционального фона является кардинальным системообразующим признаком депрессии и проявляется преобладанием таких эмоций, как грусть, тоска, ощущение безысходности, а также потерей интереса к жизни вплоть до появления суицидальных мыслей. Заторможенность мыслительных процессов выражается в замедленной речи, коротких односложных ответах.

Снижение двигательной активности проявляется в медлительности, неповоротливости, ощущении скованности движений. Вследствие снижения общей двигательной активности, мимические мышцы как бы застывают в одном положении, и лицо депрессивных людей приобретает характер своеобразной маски страдания.

ОСОБЕННОСТИ ДЕПРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА

Негативное представление о себе.

Депрессивный человек воспринимает себя как неприспособленного, никчемного, отвергнутого.

Негативный взгляд на мир.

Депрессивный человек убежден в том, что мир предъявляет повышенные требования к нему и воздвигает непреодолимые барьеры на пути к достижению цели.

Нигилистический взгляд на будущее.

Депрессивный человек убежден в том, что переживаемые им трудности непреодолимы.



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

Снижение настроения (определяется по собственным ощущениям или со слов близких), при этом сниженный эмоциональный фон наблюдается практически ежедневно большую часть дня и продолжается не менее двух дней;

Потеря интереса к видам деятельности, которые раньше приносили удовольствие, сужение круга интересов;

Снижение энергетического тонуса и повышенная утомляемость.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

Снижение способности к концентрации внимания;

Снижение самооценки, потеря уверенности в себе;

Бредовые идеи вины;

Пессимизм;

Мысли о самоубийстве;

Нарушения сна;

Нарушения аппетита.

ЧАЩЕ ВСЕГО ЛЮДИ, ОБРАЩАЮЩИЕСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХИАТРУ, ЖАЛУЮТСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ

Грусть, жалость, безразличие;

Чувство усталости, потери энергии;

Желание изолироваться от окружающей среды, отказ от общения с близкими и друзьями;

Отсутствие заинтересованности в том, что всегда привлекало, игнорирование важных обязанностей;

Раздражительность, сменяющаяся беспричинным гневом, плаксивость, разочарованность, постоянное недовольство;

Со стороны физического состояния: головная боль, повышение или отсутствие аппетита, резкие колебания веса, снижение либидо;

Нарушения сна;

Самообвинительные мысли, чувство собственной никчемности и несостоятельности, безнадежность и, наконец, мысли о самоубийстве;

Неспособность сосредоточиться, затруднена работа, требующая интеллектуальных усилий.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ



НАЛАДЬТЕ РЕЖИМ СНА

Постарайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день. Самый качественный сон длится около 8 часов. За это время организм успевает полностью восстановить запас своей жизненной энергии, а мозг – переключиться и отдохнуть от решения насущных задач и проблем.

НАЛЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

Часто мы злоупотребляем углеводами: макаронными и булочными изделиями, но такой рацион делает ситуацию только сложнее. Не поддавайтесь искушению. Кушайте побольше свежих сезонных продуктов с низким содержанием углеводов.

УСТРАИВАЙТЕ ДРУЖЕСКИЕ ПОСИДЕЛКИ

Теплое дружеское общение за чашкой чая – хороший лекарь. Поставьте себе задачу: выбираться наружу и встречаться с друзьями хотя бы раз в неделю. Совместный вечерний просмотр приятного фильма или просто разговоры за домашней едой — гарантированный способ почувствовать себя лучше.

ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ НОВЫЕ ЦЕЛИ

Добивайтесь очередных вершин в уже давно хорошо знакомых вам сферах, будь то: работа, учеба, воспитание детей, кулинария, изучение иностранных языков. Всегда можно найти, чем дополнить свои познания и умения. Известный во всем мире психолог Эви Джозеф рекомендует ставить маленькие цели и добиваясь их непременно отмечать это для самого себя какой-либо похвалой (пусть даже и словесной). После того, как чувство восторга от достижения маленьких целей притупится, можно усложнить задачу и замахнуться на планочку повыше.

ПОПРОБУЙТЕ СМЕХОТЕРАПИЮ

Смех – это ключик от коробочки с самыми замечательными химическими веществами – эндорфинами, их еще называют “гормонами счастья”. Смотрите ваши любимые кинокомедии в большой компании друзей, ходите на юмористические шоу. Веселитесь!

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Спорт – еще один замечательный способ поднять уровень эндорфинов в крови. Не распускайте себя. Вспомните, насколько тяжело потом сгонять эти 2-5 лишних килограмма. А всего то надо несколько раз в неделю забегать в фитнес-зал, или же легкой трусцой проходить 2-3 км по утрам. Ежедневный бег по утрам отнимет у вас не больше времени, чем экспресс – тренировка в фитнес клубе. Поддерживать форму гораздо проще, чем ее набирать. Помните об этом и не позволяйте лени взять над собой верх. Подтянутое тело – так же залог хорошего настроения.

ПРОВЕРЬТЕ В ОРГАНИЗМЕ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА D

Солнечный свет – основной источник витамина D. Если вы живете не в солнечной стране, следите за этим показателем и при необходимости восполняйте его недостаток.

ДЕПРЕССИЯ. КАК ПЕРЕЙТИ НА «СВЕТЛУЮ СТОРОНУ»?

Что делать, если вы подозреваете, что у вас депрессия? Если угнетенное состояние длится больше двух недель, необходимо обратиться к специалисту и совместно с ним искать выход. Многие люди, страдающие депрессией в легкой форме, боятся обращаться за помощью, надеясь, что всё пройдет само. Но преодолеть депрессию самостоятельно очень сложно. Человек в состоянии депрессии не может полностью осознать причины своего состояния и практически не может самостоятельно разрешить проблему, которая и приводит к депрессии. Это может способствовать возникновению продолжительных депрессивных состояний. Что же делать? Просто ждать нельзя.

Депрессия всегда требует комплексного подхода. Серьезные депрессивные состояния могут потребовать медикаментозного лечения. Важно выяснить причину депрессивных состояний, чтобы снизить риск возникновения рецидива. **Выход из депрессии есть, если есть понимание ее причин и комплексный подход в лечении.**

АЛГОРИТМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ

ХРОНИЧЕСКАЯ (НЕВРАСТЕНИЧЕСКАЯ) ДЕПРЕССИЯ

У Т Р О

Для устранения состояния усталости, безрадостности, разбитости применять «Энергизирующую программу» и программу «Депрессия 1», которые предназначены для равномерного «пробуждения». Временной интервал между применением указанных программ от 10 минут до 30 минут.

Д Е Н Ь

Для активизация умственной работоспособности, профилактики утомления, истощаемости психических процессов рекомендовано применять «Церебральную программу», а через 30 минут – «Программу управления сознанием». Если отмечаются ощущения тревоги, беспокойства, раздражительности, усталости, которые не сопровождаются никакими отчётливыми симптомами, то еще через 30 минут можно применить программу «Событийное регулирование».

В Е Ч Е Р

Для устранения состояния беспокойства, нервозности применяют «Программу стресса 1», а через 30 минут программу «Волны Шумана». При появлении головной боли напряжения и других форм дискомфорта применить «Программу обезболивания» во временном интервале от 30 до 60 минут.

На курс рекомендовано провести 10-12 сеансов, через месяц курс можно повторить при необходимости.

ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХА

УТРО

«Программа покоя» и через 30 минут программа «Депрессия 2».

ДЕНЬ

«Церебральная программа» и через 30 минут программа «Преодоление страха».

ВЕЧЕР

Программа «Стресс 4» и во временном интервале от 30 минут до 3-х часов для быстрого успокоения и подготовки ко сну целесообразно применить «Программу сна».

Для достижения оптимального эффекта необходимо исключить прием возбуждающих веществ (алкоголь, наркотики, тяжелая пища) и устранить раздражающее влияние искусственного света.

На курс рекомендовано провести 10-12 сеансов, через месяц курс можно повторить при необходимости.

ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ С ВЕГЕТАТИВНЫМИ ПАРОКСИЗМАМИ

УТРО

При наличии нарушений эндокринной регуляции применить программу «Депрессия 3», которая выполняется при закрытых глазах, а через 30-60 минут программу «Преодоление страха», которая помогает представить воочию и преодолеть страхи, фобии и беспокойства, особенно связанные с публичными выступлениями, экзаменами, поездками в город и т.п.

ДЕНЬ

Программа «Увеличение ресурсов нейрогуморальной регуляции», а затем, во временном интервале 30-60 минут включить программу «Короткий перерыв» для предоставления паузы для отдыха при работе, связанной с высокой степенью стрессовых воздействий.

ВЕЧЕР

«Программа стресса 3», как основная программа при состояниях, связанных с недостаточностью эндокринных желез. В случае ослабления потенции по самым различным, с внешней точки зрения, причинам, во временном интервале от 30 минут до 2-х часов включить программу Сексуальная регуляция 1». При нарушении процессов засыпания применить «Программу сна 2» непосредственно перед сном.

На курс рекомендовано провести 10-12 сеансов, через месяц курс можно повторить при необходимости.