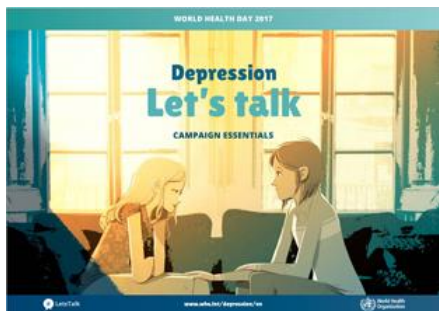


Социально-педагогическая и психологическая служба



Страх перед будущим? Профилактика депрессии у подростков и молодых людей

В подростковом возрасте и у молодых людей открывается масса новых возможностей – знакомства с новыми людьми, посещение новых мест и открытие своего жизненного пути. Однако эти годы также могут быть периодом стресса. Если все эти возможности и задачи не вызывают у вас радости и азарта, а кажутся вам непреодолимо трудными, прочитайте этот материал.

Что необходимо знать

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам

деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.

- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Существует множество способов лечения и профилактики депрессии.

Что Вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.

- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам обычно нравятся, даже если нет настроения.
- Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и излишнюю самокритичность и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за свои успехи и достижения.

Помните: есть множество способов оставаться психически устойчивым и не впадать в депрессию. Если вам кажется, что у вас начинается депрессия, поговорите с кем-то, кому вы доверяете, или обратитесь за помощью к специалисту.

У вас родился ребенок, но это не приносит вам радости?

Рождение ребенка – колоссальное событие в жизни человека. Тем не менее, оно может привести к ощущению тревоги, усталости и унынию. Как правило, такие проявления длятся не долго, однако если они не проходят, это может быть признаком депрессии. Подробнее об этом в данном материале.

Что необходимо знать

- Депрессия после рождения ребенка – очень распространенное явление. От нее страдает каждая шестая молодая мать. Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- К симптомам послеродовой депрессии также можно отнести ощущение бессилия, частые слезы без видимой причины, отсутствие привязанности к ребенку, сомнения в собственных силах ухаживать за собой и ребенком.
- Послеродовая депрессия поддается лечению, существуют соответствующие специалисты. Помочь при таком состоянии может разговорная психотерапия или лекарственная терапия. Некоторые лекарственные препараты могут приниматься в период кормления грудью.

- Без надлежащего лечения послеродовая депрессия может продолжаться месяцы или даже годы. Она может негативно сказаться на вашем здоровье и на развитии вашего ребенка.

Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с близкими и обратитесь к ним за помощью. Они могут помочь вам ухаживать за ребенком в моменты, когда вам необходимо уделить время себе или отдохнуть.
- Избегайте самоизоляции и проводите время в кругу семьи и друзей.
- По возможности проводите максимум времени на свежем воздухе. Если обстановка безопасна, прогулки будут полезны как для вас, так и для вашего ребенка.
 - общайтесь с другими матерями: они смогут вам что-то посоветовать или поделиться своим опытом.
 - Поговорите со своим врачом. Он или она сможет подобрать для вас наиболее подходящее лечение.
 - Если у вас появляются мысли о причинении вреда себе или ребенку, немедленно обратитесь за помощью.

Помните: послеродовая депрессия – очень распространенное явление. Если вам кажется, что это ваш случай – обратитесь за помощью.

Сохранение позитивного отношения к жизни и профилактика депрессии по мере старения

Перемены в жизни, связанные со старением, могут привести к депрессии. В данном материале рассказывается о профилактике и лечении депрессии у людей старшего возраста.

Что необходимо знать

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
 - Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
 - Депрессия – распространенное состояние у людей пожилого возраста, но часто ее оставляют без внимания и лечения.

- Часто депрессия у людей старшего возраста связана с физическими заболеваниями, например, болезнями сердца, гипертонией, диабетом или хроническими болями, тяжелыми событиями в жизни, такими как уход из жизни супруга или супруги, а также все меньшими возможностями делать то, что человек мог делать в более молодом возрасте.
 - Пожилые люди подвержены высокому риску самоубийства.
 - Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих методов.

Что вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам нравятся, или найдите альтернативные занятия, если заниматься прежними вы больше не в состоянии.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.

- Регулярно питайтесь и высыпайтесь.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и принимайте только те препараты, которые прописал вам ваш врач.

Помните: существует множество средств профилактики и лечения депрессии в пожилом возрасте

Источник: www.who

Ответственный за выпуск: С.А.Задорожнюк