

Депрессия или стресс, есть ли разница?



**Вы чувствуете себя подавленным, раздраженным,
у вас плохое настроение...**

ЧТО ЭТО: ДЕПРЕССИЯ ИЛИ СТРЕСС?

Депрессия - это хроническое состояние, которое сопровождается множеством клинических симптомов. В том числе наблюдается химический дисбаланс в головном мозге. Отсутствие счастья становится состоянием души и с подавленным настроением человек смотрит на все, что его окружает.

Состояние же стресса - временное. Повышенный стресс всегда становится причиной появления проблем со здоровьем: головные боли, повышенное кровяное давление. К тому же стресс может быть предшественником депрессии.



Обычно **состояние стресса** длится всего несколько дней и проходит самостоятельно, чего нельзя сказать **о депрессии.**

Реакция **стресса** на сильный раздражитель, как **положительный** (рождение ребенка), так и **отрицательный** (потеря близкого человека), имеет несколько стадий:

Адаптация • Сопротивление • Истощение

Период истощения и является **начальной стадией депрессии.**

Стресс	Депрессия
Реакция организма на негативные эмоции	Психическое расстройство
Его воздействие провоцирует выделение адреналина, мобилизацию мыслительных процессов	Сопровождается упадком жизненных сил и нарушением мышления
Полезен для здоровья в умеренных количествах	Делает человека болезненным и слабым
Носит кратковременный характер	Бывает затяжной, может длиться несколько лет
Нередко самостоятельно преодолевается человеком	Зачастую требует лечения и профессионального вмешательства

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

- **Поделитесь вашими чувствами** с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.
- **Обратитесь за помощью** к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- **Помните**, что с правильной помощью вы можете выздороветь.
- **Примите тот факт**, что у вас, возможно, депрессия, продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни но соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.
- **Старайтесь** побольше двигаться. Регулярные физические нагрузки на свежем воздухе могут стать настоящим лекарством.
- **Нормализуйте сон.** Человек должен спать в среднем 8 часов в сутки, чтобы мозг успел восстановиться.
- **Следите за своим питанием.** Исключите сладкие и жирные блюда и обязательно включите в рацион свежие овощи и фрукты. Очень полезны молоко и молочные продукты, особенно несладкие натуральные йогурты.
- **Исключите алкоголь** и другие психотропные вещества, они могут усугубить депрессию.
- **Заставляйте себя** выбираться из дома. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями. Возможно, вам кажется, что у вас нет сил или вам лень, но в данном случае стоит сделать над собой усилие – один маленький шаг наружу может предотвратить депрессию.
- **Ни в коем случае** не зависайте перед телевизором, старайтесь больше общаться вживую, а не по телефону или через Интернет.
- **Если у вас появились** мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

ПОМНИТЕ: ДЕПРЕССИЯ ПОДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.