

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 выплеск 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

Симптомы депрессии:

- Постоянное чувство печали, беспокойства, тревоги, пустоты
- Чувство безнадежности и безысходности, одиночества и невыразимой тоски
- Чувство вины, никчемности и беспомощности
- Апатия, потеря интереса или удовольствия к обычным занятиям
- Безразличие к своему внешнему виду
- Отсутствие желания что-либо предпринимать
- Неверие в свои силы
- Бессонница или сонливость по утрам
- Отсутствие аппетита (или стремительное прибавление веса)
- Снижение энергии, слабость, вялость
- Мысли о смерти, самоубийстве или попытки покончить с собой
- Беспокойство и раздражительность
- Плохая память, неспособность сконцентрироваться и принять решение, даже самое простое

Если вы более двух недель испытываете некоторые из перечисленных симптомов, то ваше состояние можно назвать депрессивным.



Попробуйте определить причину, вызвавшую ваше состояние.

Очень часто причиной депрессии становятся тяжелые переживания:

Интеллектуальные и эмоциональные перегрузки в школе (у подростков), смерть и болезнь близкого человека, расставание, развод, разрыв отношений, несчастливая любовь, измена, увольнение, разорение, предательство и т.д.

А иногда (чаще у пожилых)
хронический стресс
приводит к тяжелым
соматическим
заболеваниям.



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 комунибудь за помощью.

ПОМНИТЕ: ДЕПРЕССИЯ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.