

# Чтобы жизнь была в радость...

**Депрессию называют чумой XXI века. Сравнение со страшной эпидемией возникло не на пустом месте. По прогнозам медиков, к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди заболеваний, обогнав даже грипп, простуду и сердечно-сосудистые болезни.**

**Д**епрессия - не просто плохое настроение. Человеку свойственно испытывать отрицательные эмоции: грусть, уныние, переживания, печаль, злость. Нельзя всегда радоваться. В природе - сезоны, а у человека меняются эмоции. Это и называется жизнью. В целом же, несмотря на колебания настроения, общий фон остается на среднем уровне, который и считается нормой. Депрессивное состояние отличается от проявления отрицательных эмоций длительностью. Как правило, врачи ставят диагноз «депрессия», если подавленное настроение сохраняется более двух недель.

В такие моменты человек теряет надежду и веру в будущее. В норме, даже в минуты отчаяния, люди понимают, что это состояние пройдет и все будет хорошо. В депрессии человек не видит просвета. Он уверен, что его проблемы останутся с ним навсегда.

И это не проявление человеческой слабости. Это болезнь, требующая вмешательства специалиста. Общеизвестно, что депрессия у женщин встречается чаще, чем у мужчин. Врачи связывают это с гормональным фоном женщин. Возможно, так оно и есть. Только всегда нужно учитывать, что мужчинам свойственно скрывать депрессивные проявления агрессией, «заливать проблемы» алкоголем или залечивать душевные раны случайными связями.

## СИГНАЛЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общепринятыми являются три признака депрессии: низкий общий фон настроения, апатия, потеря интереса к жизни и слабая двигательная активность.

Как правило, заболевание начинается с отрицания. Не хочу выполнять работу, общаться, заниматься домом и семьей, кушать, спать, отдыхать, гулять... Окружающий мир становится неинтересным. Душу заполняют страх, тревога, неуверенность в будущем, озлобленность, апатия.

Со временем «не хочу» сменяется немощным состоянием «не могу». Человек действительно не может делать многие привычные вещи: есть, гулять, работать, общаться. На все это нет сил, не хватает навыков или желания.

Жизнь превращается в череду подвигов, которая требует колоссальных затрат энергии. Утренний подъем, завтрак, домашние дела - для выполнения приходится затрачивать невероятные усилия. Становится трудно быть матерью и женой, отцом и мужем, хорошим сотрудником. Круг замыкается.

## ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Основная причина депрессии - стрессы. Мелкие и крупные потрясения у каждого случаются постоянно. И никто никогда не знает, какая именно ситуация окажется каплей, переполняющей чашу терпения.

Конечно, бывают глобальные проблемы, которые вызывают депрессию своей безысходностью: смерть близкого человека, одиночество, разрыв с любимым, распад семьи, потеря работы, несбывшиеся планы, выявление страшной болезни. Многие из них вполне объяснимы и их глубина может быть настолько велика, что требуется помощь специалиста. Так же, как при лечении любого серьезного заболевания. Нельзя надеяться на время. В этом случае



оно играет против, т. к. с каждым днем депрессия будет лишь углубляться.

О лечении можно говорить много. Оно зависит от разных показателей: возраста, причины, соматического состояния. Самое главное, нужно помнить, что терапию должен назначать врач.

## ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ

Профилактика депрессии имеет важное значение для людей всех возрастных категорий. Избежать данного состояния можно, если постоянно помнить простые правила.

**1. Свет!** Вы никогда не задумывались о том, что депрессия в основном возникает в межсезонное время года? Особенно большой процент проявлений заболевания приходится на осень, когда световой день короткий. Свет не просто создает фон, он дает нам определенную энергию. Ситуации полумрака хороши перед сном, в остальное время света должно быть много, и на работе, и дома. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуливаться по улице. В выходные дни старайтесь больше бывать на воздухе. Помните, что каким бы унылым и тусклым ни был день, он наполнен солнечным светом, в котором нуждается организм.

**2. Правильное питание!** При первых признаках депрессии ешьте что-то вкусное и полезное. Поскольку организм нуждается в тепле, ему нужны дополнительные калории. Но это вовсе не означает, что можно расслабиться и позволить себе пищу без ограничений. Просто нужно уметь себя баловать чем-то очень приятным и вкусным.

Нельзя забывать об овощах и фруктах, а также о продуктах, богатых кальцием, железом, магнием и т. д. Очень полезны витамины А и С.

**3. Движение!** Активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Человек обычно ленится получать этот гормон, хотя всего несколько минут утренней гимнастики дарят заряд позитива на целый день. Полезно двигаться и в течение дня, гулять, заниматься спортом. Все это подарит не только хорошее настроение, но и здоровье, и отличную фигуру.

**4. Бодрость!** Поддерживать организм можно различными природными стимуляторами: травяными чаями, бальзамами, отваром шиповника и др. Многие для того, чтобы взбодриться, используют

чай и кофе. Эти напитки действительно могут тонизировать, главное, не злоупотреблять ими. Выработку серотонина вызывает шоколад, а внутреннее тепло может поддержать имбирь.

**5. Прекрасные образы!** Старайтесь, чтобы вокруг все было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем столе должен быть порядок. Вещи пусть радуют глаз. Чаше нужно ходить по музеям, выставкам, слушать приятную музыку. Можно использовать и цветотерапию. В холодное время года, например, нужно чаще использовать красный цвет. Желтый и оранжевый усиливают энергию. Синий вызывает комфорт и успокоение.

**6. Общение!** Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен.

**7. Планы!** Отношение к будущему должно быть запланированным. Хобби, покупка одежды и украшений, походы в салоны красоты, занятия спортом, визиты к родственникам. Пусть желания будут запланированными, долгосрочными и исполненными. Доставляйте себе удовольствие и депрессия не победит никогда!

Отделение профилактики ГБУЗ «ГКБ№5» г. Оренбурга.

**НЕ ВЫСЫПАЕТЕСЬ?**

**ПОПРОБУЙТЕ НОВИНКУ**

Природный фито-мелатонин<sup>1</sup> в комплексе с «сонными» травами помогает:

- быстро заснуть
- выспаться за более короткое время

Произведено Эвалар по международному стандарту качества GMP<sup>2</sup>

www.evalar.ru. Спрашивайте во всех аптеках, а также: аптечная сеть ОренЛек, тел. для справок 780-780, 45-18-27; Данафарм 55-77-76.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

<sup>1</sup>Смесь L-триптофана и экстракта гриффонии, способствующая нормализации выработки в организме мелатонина.

<sup>2</sup>Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSFInternational (США). 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама БАД



**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**