

Депрессия - это состояние сниженного настроения у человека, при котором наблюдается постоянная грусть, тоска, апатия, страх, чувство потерянности, раздражительность и потеря интереса к ежедневным занятиям. В отличие от обычной грусти или огорчения, большинство приступов депрессии длятся в течение недель, месяцев или даже лет.

Психологические симптомы депрессии

- постоянное плохое настроение или чувство печали;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- низкая самооценка;
- плаксивость;
- постоянное чувство вины;
- раздражительность и нетерпимость по отношению к окружающим;
- отсутствие мотивации или интереса к любым вещам — апатия;
- затруднение в принятии решений;
- отсутствие удовольствия от жизни;
- чувство беспокойства и волнения;
- присутствие суицидальных мыслей или мыслей о нанесении себе физического вреда.

Физические симптомы депрессии

- замедление движений и речи — по сравнению с обычным темпом;
- изменения в аппетите или весе (обычно снижение, но иногда увеличение);
- запор;
- необъясненные боли;
- нарушения сна (например, сложности с засыпанием по ночам или ранние пробуждения по утрам).

Социальные симптомы депрессии

- снижение работоспособности;
- редкое участие в общественной жизни, желание избежать общения с друзьями;
- пренебрежение хобби и интересами;
- затруднения в быту и во взаимоотношениях с родными и близкими.

Как выйти из депрессии.

Постарайтесь:

- Выйти на прогулку, в кино, встретиться с близкими друзьями, либо заняться другим делом, ранее приносившим удовольствие.

- Поставьте перед собой реальные цели и двигайтесь к их достижению.
- Если перед вами стоит большая и трудная задача, разбейте ее на несколько маленьких, привлечите родных и друзей к выполнению частей задания. Делайте столько, сколько сможете и так, как сможете.
- Позвольте окружающим помочь вам. Доверьтесь близким друзьям, расскажите о своих переживаниях и тревогах. Старайтесь избегать длительного уединения, не замыкайтесь в себе.
- Отложите серьезные решения до улучшения вашего самочувствия: нежелательно принимать решение о свадьбе или разводе, смене места работы и т.д.
- Спросите совета и мнения у людей, которые вас хорошо знают и более реально оценивают ситуацию.

Профилактические меры включают:

- ведение здорового образа жизни;
- отказ от вредных привычек (алкоголя, наркотических препаратов и др.);
- занятия физической культурой и спортом улучшают обмен веществ;
- любимое дело, интересы и увлечения помогают избегать погружения в негативные мысли;
- избегание стрессовых ситуаций;
- не допускать чрезмерных умственных и физических нагрузок;

А главное профилактическое средство - получение позитивных и радостных эмоций.

Тест.

Тест на выявление, есть ли у вас склонность к стрессу и депрессии.

Предлагается оценить каждое утверждение по пятибальной шкале, где :

- почти всегда - **1**;
- часто - **2**;
- иногда - **3**;
- почти никогда - **4**;
- никогда - **5**.

1. Я каждый день ем суп.
2. По крайней мере, четыре ночи в неделю я сплю по 7-8 часов.
3. Я чувствую, что родители заботятся обо мне, и сам также стараюсь заботиться о них.
4. Даже в самой сложной ситуации я могу положиться по крайней мере на одного из родителей или других близких родственников.

5. Я с удовольствием занимаюсь спортом, хожу в спортивную секцию.
6. Я не курю.
7. Я не употребляю алкоголь.
8. У меня нет недостатка или избытка веса.
9. Моих карманных денег хватает на необходимые расходы.
10. Я люблю читать классическую литературу.
11. Я с удовольствием принимаю участие в общественных делах.
12. У меня много друзей.
13. У меня есть друг, которому я могу довериться.
14. Я ничем не болен.
15. При необходимости я смогу выразить словами свои чувства.
16. Я обсуждаю проблемы в школе с родителями.
17. Я развлекаюсь почти каждую неделю.
18. Я умею планировать личное время.
19. Я не люблю газированные напитки.
20. Каждый день я могу найти несколько минут для того, чтобы побыть в одиночестве и подумать о своем.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни - не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса и депрессии.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу и депрессии снизится.