

Депрессия

(памятка для населения)

Если Вы однажды проснулись и поняли, что жизнь бессмысленна, а ничего исправить нельзя, потому что будущее не имеет никаких перспектив, то у Вас **депрессия**. Это - состояние, характеризующееся угнетенным настроением, тяжелыми душевными страданиями, снижением способности получать удовольствие, снижением психической активности, разнообразными отклонениями в работе внутренних органов и т.д.

Признаки депрессии:

- пониженное и печальное настроение;
- утрата интереса или чувства удовольствия;
- нарушение сна;
- чувство вины или низкая самооценка;
- трудности сосредоточения;
- возбуждение или заторможенность движения или речи;
- расстройства аппетита;
- суицидальные мысли или действия;
- снижение полового влечения;
- симптомы тревоги или невроза.



Не паникуйте, это естественная эмоциональная реакция. Вам нужно это осознать и переработать. Постарайтесь проанализировать текущие жизненные проблемы. Поделитесь значимыми переживаниями с близкими, не замыкайтесь. Запланируйте деятельность, которая доставляла бы Вам удовольствие и вселяла уверенность в своих силах. Старайтесь сопротивляться пессимизму, не сосредотачивайтесь на неприятных мыслях и чувстве вины.

Пока не принимайте важные жизненные решения. Сосредоточьтесь на малых, конкретных планах, которые можно выполнить для улучшения своего настроения. После того, как улучшится самочувствие, составьте себе план действий, который следует предпринять в случае проявления признаков депрессии.

Если Вы обнаружили у себя или у своих близких признаки депрессии, следует обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу.

Составитель: З.А. Курамшина, психолог РКПБ №1 МЗ РБ

Поверьте в себя!

