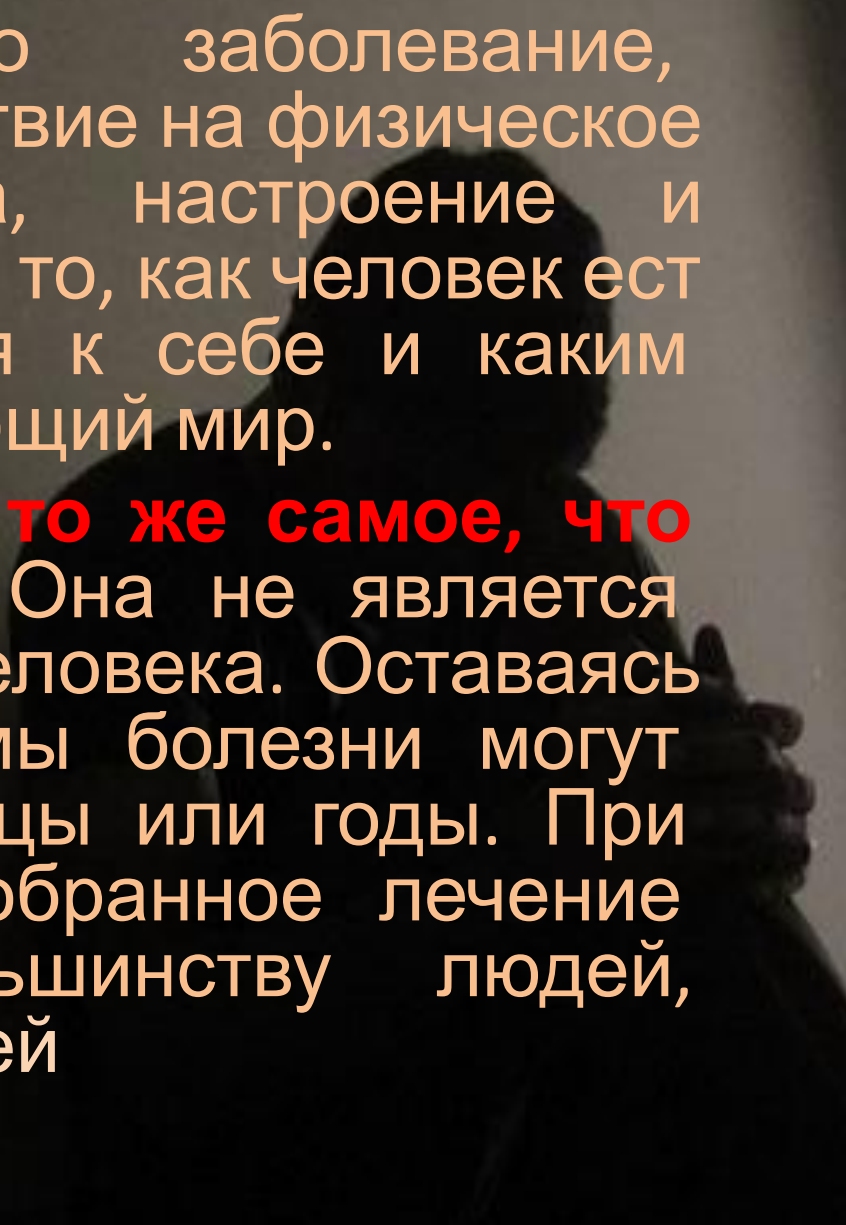


Депрессия



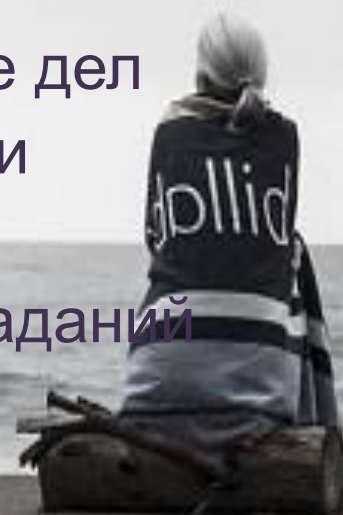
- 
- **Депрессия** — это заболевание, оказывающее воздействие на физическое состояние организма, настроение и психику. Оно влияет на то, как человек ест и спит, как относится к себе и каким воспринимает окружающий мир.
 - **Депрессия – это не то же самое, что плохое настроение.** Она не является признаком слабости человека. Оставаясь без лечения, симптомы болезни могут длиться недели, месяцы или годы. При этом, правильно подобранное лечение может помочь большинству людей, страдающих депрессией

Мифы о депрессии

- Депрессия — это просто жалость к себе
- Любой, у кого хватает силы воли, может преодолеть депрессию.
- Депрессию нельзя вылечить.
- У детей не может быть депрессии.
- Побороть депрессию можно при помощи тяжелой работы.
- Депрессия — женская болезнь.

Симптомы депрессии

- сниженный аппетит (или его отсутствие)
- беспричинные страхи (панические атаки)
- сильные колебания в весе
- апатия, сонливость, тяжесть в голове, бессонница
- социальное отчуждение, нежелание общаться с людьми, конфликтность
- избегание деятельности, откладывание дел
- чувство потерянности и беспомощности
- кратковременная потеря памяти
- мысли о смерти как избавлении от страданий
- в крайних формах – попытки суицида



Послеродовая депрессия

- Достаточно распространенное состояние: она встречается примерно у 10-15% женщин
- В качестве причин, которые определяют послеродовую депрессию, специалисты называют резкий перепад уровня гормонов в организме женщины после того, как ребенок рождается.



Причины появления депрессии

- хронический стресс
- значительные перемены в жизни
- длительное заболевание
- соматические и неврологические травмы головы, нарушившие деятельность мозга
- изменения в гормональной системе;
- побочные действия некоторых лекарств
- эмоциональное выгорание
- послеродовое состояние
- нехватка в организме витаминов
- возраст



Что делать?

- поход к врачу – психотерапевту, психиатру. (депрессия не является признаком слабости характера - это самая настоящая болезнь, которая требует медицинского вмешательства).
- поиск ресурса



ВСЕ БЫЛО

ХОРОШО!

4 УЗНАВАЛА!!!