

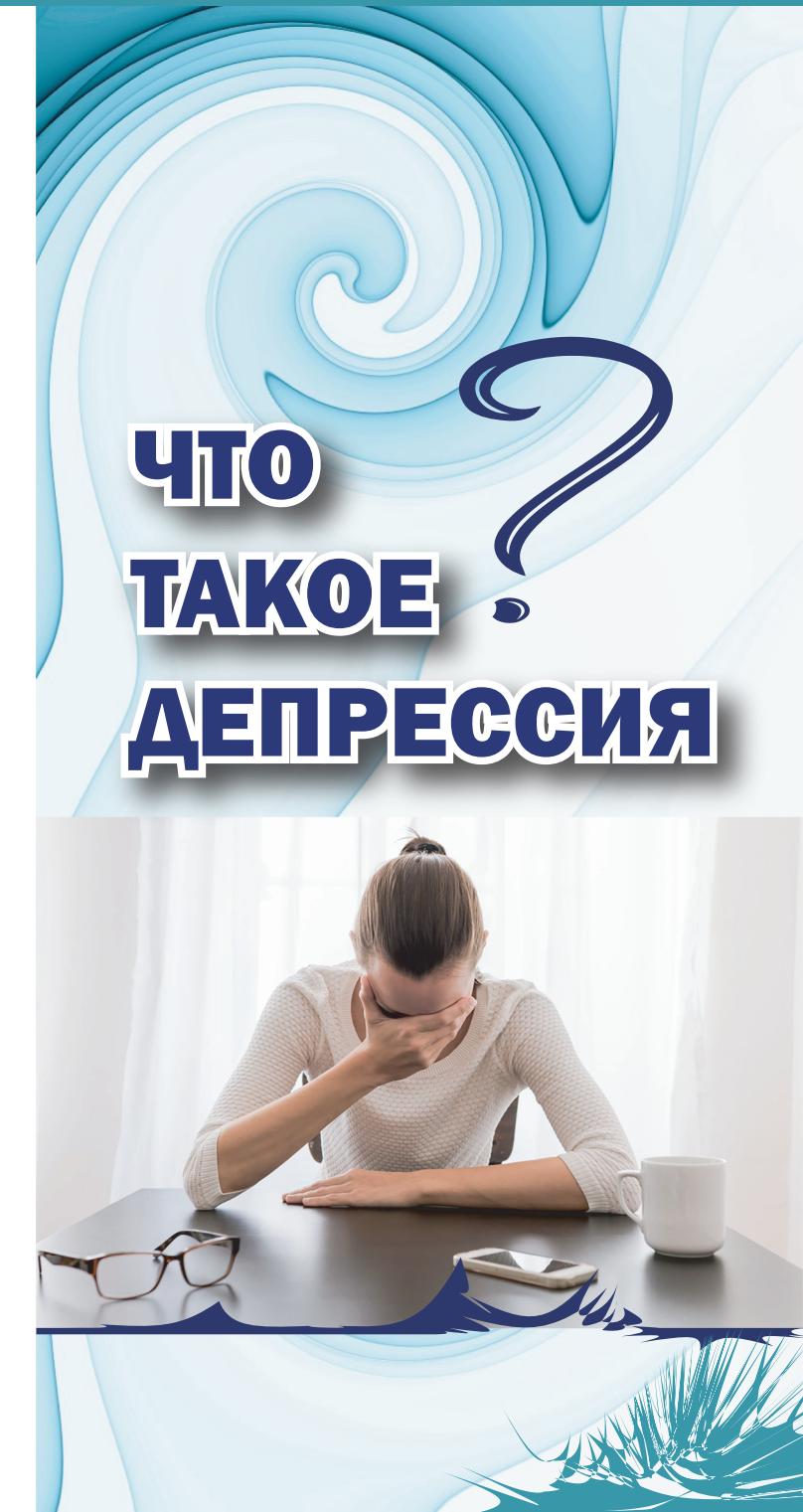
Рекомендации для больных

- ◆ Соблюдайте рекомендованный режим приема лекарств
- ◆ Работайте с психотерапевтом или психологом (иногда это бывает даже эффективнее, чем приём препаратов)
- ◆ Страйтесь придерживаться здорового образа жизни
- ◆ Высыпайтесь
- ◆ Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.
- ◆ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- ◆ Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.
- ◆ При ухудшении состояния — обращайтесь к врачу.
- ◆ Если вам кажется, что вы в опасности и можете причинить себе вред, немедленно свяжитесь со службой неотложной помощи или с телефонной службой экстренной психологической помощи, или же пойдите в эти службы сами.
- ◆ Найдите себе занятие. Лучше, если оно будет не очень сложным, при этом позволяющим получить конкретный результат, которым Вы сможете гордиться (вышивка, уход за растениями, обучение игре на гитаре, дыхательные упражнения)
- ◆ Чаще хвалите себя, даже за маленькие продвижения вперёд
- ◆ То, что Вы думаете о себе (неудачник, или тупица, который сам виноват во всём, или никому не нужен) – это лишь частное мнение одного человека, которым для пользы дела (выхода из депрессии) можно пока пренебречь.
- ◆ Откажитесь от подобных мыслей.
Если запретить себе что-то, может возникнуть ситуация, как в игре «Не думай о хромой обезьяне» — о чём нельзя, о том и думаешь. Поэтому не запрещаем, а пробуем отпустить и переключиться

- ◆ Помогайте другим людям. Если вам уже удалось взять депрессию под контроль, пусть даже частично, и ситуация, кажется, застопорилась, и прогресса нет — начните помогать другим людям. Занятия подобного рода помогают сместить фокус вашего внимания с собственной персоны на других людей, чьи беды, вероятно, могут быть серьезнее ваших — этот метод может быть особенно эффективен, если вы чрезмерно тяготеете к самоанализу.

Особенности депрессии

- ◆ Депрессия встречается очень часто: на самом деле это одна из самых распространенных психических болезней. Один из четырех или пяти человек будут испытывать депрессию на каком-то этапе своей жизни.
- ◆ Иногда депрессия возникает без видимой причины. Если есть четкая проблема, и человек смог ее решить, нашел поддержку, то симптомы, связанные с депрессией, могут ослабевать, но в большинстве случаев они не исчезают без лечения.
- ◆ Когда появляется депрессия с ее признаками и симптомами, человек может не осознавать это. Он может лишь ощущать, что у него есть серьезные проблемы, от которых тяжело избавиться и которые начинают оказывать негативное влияние на способность человека выполнять свою повседневную деятельность. Депрессия может быть настолько сильной, что жизнь кажется бессмысленной.
- ◆ В отличие от психических расстройств, которые появляются в ответ на события в жизни, депрессия может наступить с или без какой-либо очевидной причины. Психические расстройства могут быть серьезными и длительными, и могут повлиять на повседневную жизнь человека. В таких случаях, скорее всего, человек будет нуждаться в профессиональной помощи. Важно, чтобы был поставлен точный медицинский диагноз и были приняты особые меры, такие как медикаментозное лечение и психологическая поддержка.



ЧТО ТАКОЕ 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 или состоянием, которое можно преодолеть усилием воли или желания. Люди, страдающие депрессией, не могут просто "взять себя в руки" и выздороветь. Оставаясь без лечения, симптомы болезни могут длиться недели, месяцы или годы. При этом, правильно подобранное лечение может помочь большинству людей, страдающих депрессией.

Большинство людей, страдающих депрессией, не обращаются за помощью, хотя многим из них - даже тем, у кого депрессия в тяжелой форме, - можно помочь. Благодаря многолетним плодотворным исследованиям, сегодня для облегчения боли депрессии существуют лекарства и различные виды психосоциальной терапии, такие, например, когнитивно-поведенческая.



Чем не является депрессия?

- ◆ Ленью
- ◆ Выдуманным заболеванием
- ◆ Попыткой надавить на жалость
- ◆ Отсутствием силы воли
- ◆ Нежеланием «жить нормально»

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- ◆ Вам сложно справляться с повседневными делами.
- ◆ Вы не можете получать удовольствие от деятельности, которая радовала раз раньше (например, от чтения, игры в компьютерные игры, рисования и так далее).
- ◆ Апатия, чувство усталости и ощущение того, что все дела требуют слишком много энергии.
- ◆ Постоянное чувство грусти, неконтролируемые слезы, быстрая смена настроения на подавленно-негативное, чувство страха и опустошенности.
- ◆ Чувство грусти, тоски, хандры, длящееся более двух недель.
- ◆ Чувство собственной бесполезности, недостаток самооценки, самобичевание.
- ◆ Нарушения сна: бессонница или избыточный сон.
- ◆ Изменение веса: заметный набор или потеря веса, переедание или потеря аппетита.
- ◆ Сложности с концентрацией или мышлением, неспособность принимать четкие решения, забывчивость.
- ◆ Пессимизм или вера в бессмысличество и напрасность сущего, что может приводить даже к чувству онемения.
- ◆ Боли, спазмы, проблемы с пищеварением, головные боли и другие некупируемые медикаментозными или иными методами лечения проблемы со здоровьем.
- ◆ Длительное пребывание в состоянии раздражения и невозможность расслабиться.
- ◆ Суицидальные мысли, мысли о смерти, попытки совершения суицида



Чем не лечится депрессия

- ◆ Алкоголем (алкоголь по механизму действия - депрессант)
- ◆ Волевым усилием (желанием)
- ◆ Беспорядочными половыми связями, сексом (этот метод не работает)
- ◆ Физическими наказаниями
- ◆ Моральным давлением на больного
- ◆ Взвыванием к долгу и совести больного
- ◆ Гаданием, приворотом, молитвами, наложением рук, святой водой, заговорами

Рекомендации для родственников

- ◆ Не ругайте больного за то, что он болеет
- ◆ Не обвиняйте его в том, что он заболел специально
- ◆ Не давайте советов и не используйте методы из раздела «Чем не лечится депрессия»
- ◆ Следите, чтобы больной принимал лекарства по расписанию
- ◆ Если назначена психотерапия, поощряйте больного ходить на сессии
- ◆ Если есть такая возможность, снимите с больного груз ответственности (Например, необходимость содержать семью) на период реабилитации
- ◆ Страйтесь дать понять больному, что его состояние - это не его вина, а беда, что он нуждается в помощи и лечении
- ◆ Страйтесь не концентрироваться на болезни близкого человека и привносить положительные эмоции в свою жизнь и в жизнь семьи
- ◆ По возможности страйтесь вовлечь больного в какую-то полезную активность, а не отстранять его от дел
- ◆ Помогайте человеку делать повседневные дела и соблюдать режим приема пищи и сна.
- ◆ Не забывайте и о себе. Пытайтесь отдохнуть и продолжайте заниматься делами, которые вам нравятся.
- ◆ Почитайте про депрессию

