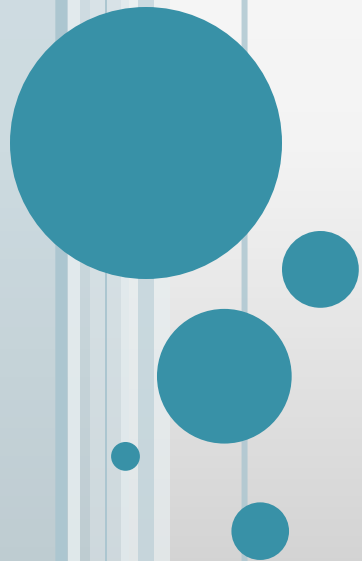


ДЕПРЕССИЯ И СТРЕСС.

ПРОФИЛАКТИКА.



ПОНЯТИЕ ДЕПРЕССИИ И СТРЕССА.

ДЕПРЕССИЯ — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.) и двигательной заторможенностью.

СТРЕСС — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- подавленное, угнетенное настроение, утрата интереса к близким, повседневным делам, работе;*
- бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон;*
- раздражительность и беспокойство, быстрая утомляемость и упадок сил;*
- отсутствие аппетита и похудание или иногда, наоборот, переедание и увеличение веса;*
- неспособность сосредоточиться и принять решение;*
- снижение полового влечения;*
- чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности;*
- частые приступы рыданий;*
- мысли о самоубийстве.*

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

***акинезия** — это ослабление двигательной активности, замедленность движений или даже полное нежелание двигаться.*

***абулия** — полная безучастность ко всему происходящему вокруг, патологическое безволие, нежелание или неспособность выполнять необходимые действия даже в тех случаях, когда осознается их необходимость.*

***апатия** — снижение настроения, не зависящее от обстоятельств, полное отсутствие жизненных стимулов и побуждений к активным действиям, снижение или полная утрата интересов, эмоциональных реакций или внутренних побуждений.*

СИМПТОМЫ СТРЕССА

- повышенная раздражительность и неадекватная реакция на малейшее затруднение;*
- снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;*
- частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;*
- потребность в алкоголе для повышения уверенности в себе;*
- постоянное уныние и жалость к себе;*
- потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться со множеством проблем, требующих одновременного и немедленного решения;*
- нежелательные реакции организма, как то: учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и высыпания на коже.*

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕПРЕССИИ

алкогольная - (возникающая на фоне абстиненции)

ажитированная - (которая сопровождается сильным возбуждением, иногда доходящим до неистовства)

астеническая - (которая сопровождается физическим и психическим истощением)

климактерическая

параноидная

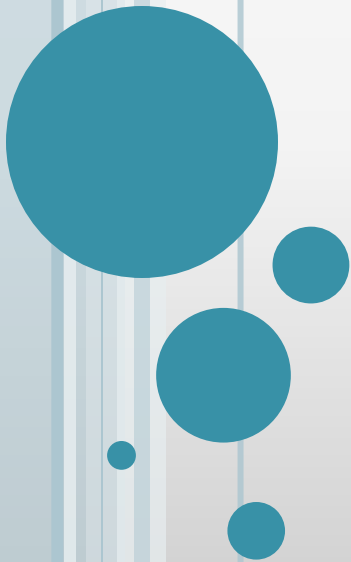
психогенная (реактивная)

невротическая

ироническая

тревожная

циклотимическая



ВИДЫ СТРЕССА

физиологический стресс - вытекает из физического переутомления, вызванного тяжелыми нагрузками, недосыпанием или недоеданием человека.

психологический стресс - вызывается неблагоприятными отношениями с окружающими, неуверенностью в будущем;

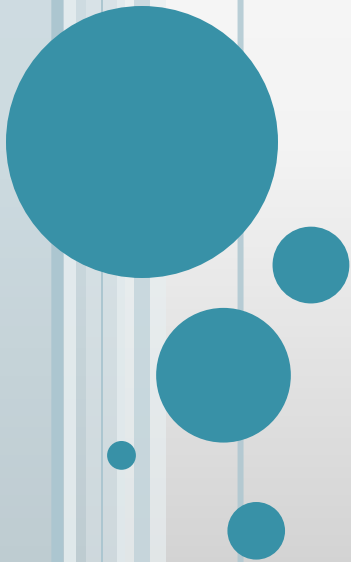
эмоциональный стресс - случается из-за излишне сильных чувств (страха, радости)

информационный стресс - возникает у человека, который обладает слишком большим или слишком малым объемом информации.

управленческий стресс - возникает, когда ответственность за действия или риск принимаемых решений слишком велика и не соответствует должности человека или его моральной устойчивости.

ФАКТОРЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ ДЕПРЕССИЮ

насилие
определенные лекарства
конфликт
смерть или утрата
наследственность
важные события в жизни
другие проблемы личного характера
тяжелое заболевание
злоупотребление алкоголем или наркотиками



ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

внешние причины стресса

- большие изменения в жизни
- работа
- трудности в отношениях
- финансовые проблемы
- излишняя занятость
- дети и семья

внутренние причины

- неспособность принять неопределённость
- пессимизм
- негативный внутренний диалог
- нереалистичные ожидания
- перфекционизм
- отсутствие настойчивости

ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ И СТРЕССА

- не злоупотребляете алкоголем или едой*
- откажитесь от курения*
- регулярно занимайтесь физическими упражнениями*
- чаще бывайте на свежем воздухе*
- достаточно отдыхайте*
- ежедневно пытайтесь расслабиться на некоторое время*
- снизьте причины стресса и депрессии*
- научитесь преодолевать стрессовые ситуации*

