

# ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ

ЭТО ДУШЕВНОЕ РАССТРОЙСТВО.

Это подавленное настроение,  
состояние.

Это мрачные мысли, вплоть до  
самоубийства.

ЭТО – «ЧЁРТОВО» КОЛЕСО...

# СЕГОДНЯ МЫ С ВАМИ...

- ДОКАЖЕМ ЭТО: КАК?
- Депрессивное расстройство поражает:
  - МЫСЛИ
  - ЧУВСТВА
  - ПОВЕДЕНИЕ
  - ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ

# МЫСЛИ

- ОНИ ИГРАЮТ РЕШАЮЩУЮ РОЛЬ В ВОЗНИКНОВЕНИИ ДЕПРЕССИИ.
- КАКИЕ ЭТО МОГУТ БЫТЬ МЫСЛИ?
- ВОТ СИТУАЦИЯ:
- ВАС МОГУТ УВОЛИТЬ С РАБОТЫ...
- ЧТО КАЖДЫЙ ИЗ ВАС СЕЙЧАС ПОДУМАЛ?

# ЧУВСТВА

- КАКИЕ ЧУВСТВА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ИЛИ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ЭТА ЖЕ СИТУАЦИЯ?
  - ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ...

# ДА, ЭТО ЧУВСТВА:

- ТОСКИ
- ПОДАВЛЕННОСТИ
- НЕСЧАСТНОСТИ
- УНИЖЕННОСТИ
- НЕПОЛНОЦЕННОСТИ
- ОДИНОЧЕСТВА
- ЭТО ТО, ЧТО .... Продолжите мысль.

# ПОВЕДЕНИЕ

- ПРИ ТАКОМ «БАГАЖЕ» МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВОВАНИЙ КАК МОЖЕТ ВЕСТИ СЕБЯ ЧЕЛОВЕК?
- А КАК БЫ ВЫ ПОВЕЛИ СЕБЯ В ДАННОМ СЛУЧАЕ?

# ДА, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К:

- АПАТИИ
- ПОТЕРЕ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ
- УЕДИНЕНИЮ
- ПОПЫТКЕ СУИЦИДА
- НИЧЕГО НЕДЕЛАНИЮ
- БЕЗРАЗЛИЧИЕ К БЛИЗКИМ
- РАВНОДУШИЕ К СОБЫТИЯМ  
РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА

# ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ

- Вялость
- Трудности со сном
- Разбитость
- Потеря аппетита или наоборот
  
- Продолжите этот список, вспомнив из геронтологии стариков...

# «ЧЁРТОВО» КОЛЕСО

- А ТЕПЕРЬ СВЯЖИТЕ ВОЕДИНО ВСЁ, ЧТО МЫ С ВАМИ УЗНАЛИ И ДОКАЖИТЕ МНЕ, ЧТО МЫСЛИ, ЧУВСТВА, ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО «ЧЁРТОВО» КОЛЕСО!!!

# ТАК ЛИ ЭТО?

- Если человек находится в подавленном состоянии, то...
- Если человек видит мир в мрачных красках, то...
- Негативная жизненная установка приводит к...
- Неприятные физические недомогания усиливают...

# НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ:

- НАЗОВИТЕ ИХ.
- СКАЖИТЕ, КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ.

# ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ:

- НАЗОВИТЕ ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ.
- СКАЖИТЕ О ИХ РОЛИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.
- ИХ РОЛЬ У ПОСТЕЛИ БОЛЬНОГО.

# ПРОДОЛЖИТЕ МЫСЛЬ:

- Мысли, чувства, поведение и физическое самочувствие сплетены друг с другом, как сеть паука и поэтому...



# ПРОВЕРИМ СЕБЯ:

- НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ  
ВЫЗЫВАЮТ ПЕЧАЛЬ,  
ОЩУЩЕНИЕ НЕСЧАСТЬЯ.

# ПРОВЕРЯЕМ СЕБЯ:

- НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ  
УСИЛИВАЮТ  
НЕГАТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

# ЗАСТАВЛЯЮТ:

- ОТСТРАНЯТЬСЯ ОТ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА. НИЧТО НЕ РАЗВЛЕКАЕТ ЧЕЛОВЕКА.

# МЫСЛИТ ТАК:

- «Ничего не могу делать».
- «Для всех я обуза»

# И ТОГДА:

- Человек лишён энергии.
- Организм ослабляется.
- Трудно собраться для какой-либо деятельности.
- Снова негативные мысли.
- Подавленность и т.д. Это и есть....

# НО:

- МЫ РОДИЛИСЬ НА СВЕТ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕБЫВАТЬ В ДЕПРЕССИИ!!!
- НАДО НАУЧИТЬСЯ СМОТРЕТЬ НА МИР ПОЗИТИВНО!!!
- ЭТО УКРЕПЛЯЕТ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.



# ЕЩЁ 2000 ЛЕТ НАЗАД

- ФИЛОСОФЫ ЗНАЛИ:
- «НЕ СУЩЕСТВУЕТ ВЕЩЕЙ,  
КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫ БЕСПОКОИТЬ  
НАС, КРОМЕ НАШЕГО ВЗГЛЯДА НА  
ЭТИ ВЕЩИ»
- ИЛИ ДРУГИМИ СЛОВАМИ...?

# ПОМНИТЕ:

- ПЕССИМИСТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ ПРИВОДЯТ ЧЕЛОВЕКА В РАЗДРАЖЁННОЕ ИЛИ ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ.
- ЗАСТАВЛЯЮТ ЧУВСТВОВАТЬ СТРАХ, СОБСТВЕННУЮ НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ ИЛИ НИКЧЁМНОСТЬ.

# НАШИ ВРАГИ – ЭТИ МЫСЛИ:

- «Я НИ К ЧЕМУ НЕ ПРИГОДЕН»
- «Я НЕУДАЧНИК»
- «Я ВСЁ ДЕЛАЮ ПЛОХО»
- «Я ЭТО НЕ СДЕЛАЮ»
- «Я НИКОМУ НЕ НУЖЕН»
- «МЕНЯ НИКТО НЕ ЛЮБИТ»
- Вы скажите позитивные мысли...



# ПОВТОРЯЙТЕ ЧАЩЕ:



- РАДОСТЬ
- ПОКОЙ
- ЛЮБОВЬ
- СЧАСТЬЕ



# КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕПРЕССИИ?

- Не позволяйте себе падать духом, если когда –нибудь у вас будет неудачный день.
- Одобряйте все свои небольшие достижения.
- Помните: не существует ни одного в жизни человека, который бы не терпел неудачу.
- Не поддавайтесь мрачным мыслям.
- Будьте активны!!!
- Не раздражайтесь!!!

# РЕЦЕПТ:



- Запишите себе на листочке:
- «Я никому не позволю испортить мне этот день.
- « Я решила: никто не может вывести меня из равновесия.»
- «Я не раздражаюсь по поводу чужих действий и поступков: совершенных людей нет!»
- Повесьте этот листочек на зеркало в ванной комнате и читайте его каждое утро!
- Или носите его с собой и читайте при удобном случае, как напоминание!!!
- **ЗДОРОВЬЯ!!! УСПЕХОВ!!! ПОЗИТИВА!!! УДАЧИ!!!**