

# Как спастись от депрессивных состояний...



ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МДОБУН№7  
ЖЕЛЕЗНОВА М.В.

- ▶ Сегодня таким заболеванием, про которое все говорят, часто не понимая истинного смысла названия, стала депрессия. На нее принято списывать все. При этом мало кто знает, что депрессия — это совершенно конкретный недуг, вызванный такими сложными биохимическими изменениями в нервной системе, что обычный человек не сможет их у себя вызвать даже за деньги. Подхватить депрессию на самом деле довольно тяжело, а то, что считается ею, — это, как правило, депрессивная акцентуация личности, плохое настроение или даже обычная ненависть к людям.
- ▶ Причины депрессии обычно весьма конкретны — длительный психический стресс, переутомление, застарелая травма головного мозга, тяжелые и длительные заболевания внутренних органов, хирургические операции, дефицит кровоснабжения головного мозга и врожденные нейрхимические нарушения.
- ▶ Но депрессивные состояния также опасны для здоровья и снижают качество жизни, поэтому о них сегодня и пойдёт речь.

## ► 1. Абдоминальный синдром

Боли, тяжесть, распирающие, холод или жар в животе, тошнота, снижение аппетита. Разумеется, всему виной и правда может быть просроченная плесень на сыре. Однако часто эти симптомы использует депрессия, чтобы пустить врачей по ложному пути. Состояние живота ухудшается утром, а ко второй половине дня человек уже снова начинает с грустным видомковырять содержимое тарелки, чувствуя облегчение. Пациенты поступают в больницы с подозрением на острый аппендицит и холецистит, но вмешательство хирургов облегчения не приносит.

## ► 2. Головная боль

Сказать, где конкретно болит, человек не может. Чаще боль представляется ему в виде железных обручей, сдавивших череп, или чего-то такого, что ползает внутри головы. Состояние, как и в случае с животом, ухудшается утром, а к вечеру проходит. Таким больным ставят диагноз «мигрень» или «вегетососудистая дистония», а потом они годами пьют бесполезные обезболивающие.

## ► 3. Лицевая боль

Хитрая депрессия имитирует невралгию тройничного нерва (он идет от уха к брови и нижней челюсти) и воспаление височно-челюстного сустава. Доведенные до отчаяния пациенты просят стоматологов удалить им совершенно здоровые зубы, что иногда, кстати, приносит временное облегчение.



#### ▶ 4. Кардиалгия

Имитация перебоев в работе сердца, жжение или холод за грудиной. Результаты кардиограммы не соответствуют жалобам больного, однако врачи из жалости выписывают ему сердечные препараты. Они уменьшают боль, но не снимают ее полностью.

#### ▶ 5. Артралгия

Вы полагаете, что у вас радикулит, болезни суставов и невралгия. Но врачи, посмотрев рентгеновский снимок, крутят пальцем у виска. При этом суставы болят не там, где надо, а несколькими сантиметрами выше.

#### ▶ 6. Бессонница

Депрессия без расстройств сна все равно что детский сад без детей. Более того, иногда бессонница может быть вообще единственным симптомом маскированной депрессии. В этом случае человек просыпается неотдохнувшим, завтракает с отвращением к пище, а потом приезжает на работу уже уставшим и сразу припадает к чашке кофе. Пики активности возможны, но обычно они приходятся на 10—12 часов утра, но в выходные человек спит в это время и биоритмы сбиваются ещё больше. И так каждый день.

▶ 7. Фобии. Чаще она вызывает страх смерти от прекращения дыхания, панические атаки. Фобия усиливается обычно ночью и утром.

▶ 8. Сексуальные расстройства

▶ 9. Наркомания и алкоголизм



# Депрессивные состояния от первого лица

*«Вы скажете: да ты же улыбаешься! У тебя явно всё в порядке! Да, я улыбаюсь. Ради вас. Чтобы вы не слишком из-за меня расстраивались.*

*На самом деле я ощущаю пустоту, одиночество, тяжесть, усталость, жуткую усталость, всё слишком громко, меня всё раздражает, я не могу терпеть, я хочу, чтобы меня оставили в покое,*

*я хочу оставаться в постели, я не хочу делать зарядку, я ужасно хочу есть, но так чтоб не готовить».*

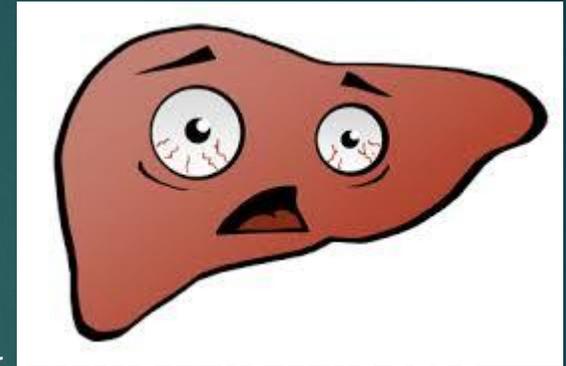
- ▶ *«У депрессии нет лица. Она очень жестока, и часто в те дни, когда я выгляжу наименее депрессивной, я страдаю сильнее всего.*
- ▶ *Существует стигма: чтобы твою боль воспринимали всерьёз, надо выглядеть подавленным. Депрессия — это прятаться в кровати. Но вместе с тем — имитировать улыбку на людях.*
- ▶ *Депрессия — это когда встаёшь уже уставшим. Но вместе с тем внезапные вспышки энергии в попытках развлечь себя.*
- ▶ *Депрессия — это слёзы, ненависть к себе и страх. Но вместе с тем смех и попытки подстроиться под общество.*
- ▶ *Депрессия — это тьма и холод. Но вместе с тем “нормальная” жизнь и “полноценное” функционирование. Не судите — вы никогда не знаете, что человек скрывает за улыбкой».*



# Витамины борьбы – В1, В6, В12, фолиевая кислота

Печень напрямую связана с депрессивными состояниями – поддержите печень и она поддержит Вас!

Также не забывайте о ФСП – фактор серотонин производства в большом количестве содержащемся в следующих продуктах: петрушка (фсп-1.00); трубчатые грибы (0.98); морская капуста (0.4), пиво (0.25); лук репчатый (0.24), и по убыванию- арбуз, сельдерей, морковь, свёкла, курага, апельсин, абрикос, подсолнечник, острый перец, тыква и только после неё шоколад и бананы, инжир, виноград.



# Не накапливайте тревогу!

- ▶ 1. Не молчите! Найдите человека, которому вы могли бы выговориться и снять тяжесть!
- ▶ 2. Найдите кого-то, о ком приятно заботиться - объекту заботы станет лучше, а вы отвлечётесь от собственных несчастий.
- ▶ 3. Учитесь прощать обидчиков.
- ▶ 4. Следуйте мудрости предков – «Утро вечера мудренее»
- ▶ 5. Смысл жизни – сама жизнь! Это знают все живые существа, но люди отдаляются от природы и подменяют его ложными ценностями.
- ▶ 6. Хочется плакать – плачьте, дайте негативу выйти.



# Работа с телом при бессоннице

- ▶ 1. Ходьба 1.5-2 часа в день – следим за дыханием: 4 шага вдох, 4 шага выдох.
- ▶ 2. Занимайтесь любимым делом, как только появляется возможность. Мозг вырабатывает альфа-волны, которые нормализуют состояние психики.
- ▶ 3. Место сна должно быть комфортным!

- ▶ 4. Снимайте мышечные зажимы:

Для этого нужно долго удерживать любую растягивающую мышцы позу: например лёжа в постели сделать боковую скрутку и лежать минуты 2. Любые позы из йоги и детсадовских зарядок. Главное – длительное удержание растянутых мышц. Это приведет к выработке гормонов дофамина, серотонина, норадреналина.



# Помощь природы - перезагрузитесь и расслабьтесь

- ▶ 1. Ароматерапия-мята, цитрус, ладан.
- ▶ 2. Море, горы, лес
- ▶ 3. Обливания
- ▶ 4. Баня
- ▶ 5. Различные настои трав
- ▶ 6. Хорошее освещение
- ▶ 7. Огонь



# Порадуйте главного человека в вашей жизни – себя!

- ▶ 1. Чаще танцуйте!
- ▶ 2. Слушайте любимую музыку.
- ▶ 3. Позволяйте себе то, о чём мечтаете - вещи, путешествия, покупки.
- ▶ Не упускайте возможности заняться любимым делом, хобби.
- ▶ Занимайтесь собственным здоровьем



Есть только один вид работы, который не вызывает депрессии, — это работа, которую ты не обязан делать.  
Жорж Элгози



# Спасибо за внимание!

И ПУСТЬ ВАША ДУША ПОСЛЕ ЛЮБОЙ ЖИЗНЕННОЙ БУРИ  
СМОЖЕТ ВОСПРЯТЬ КАК РАДУГА, С НОВОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИЛОЙ!

