

## Что необходимо знать о депрессии

2016-2017 гг.

Если, по вашему мнению, вы или кто-то из ваших близких страдает депрессией, внимательно прочитайте этот материал.

### Что такое депрессия?

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Депрессия может случиться у каждого человека.
- Депрессия – это не проявление слабости.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.

### Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
- Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

**Помните: депрессия поддается лечению. Если вам кажется, что у вас депрессия, обратитесь за помощью.**

## Что делать, если у кого-то из ваших близких депрессия?

2016-2017 гг.

Жить с кем-то, кто страдает депрессией, может быть трудно. Ниже дано несколько советов о том, как можно помочь близкому человеку, страдающему депрессией, при этом не забывая позаботиться о себе.

### Что необходимо знать

- Депрессия – это болезнь, а не слабость характера.
- Депрессия поддается лечению. Выбор наилучшего метода и продолжительности лечения депрессии зависят от тяжести депрессии.
- Поддержка со стороны опекунов, друзей и членов семьи облегчает излечение депрессии. Требуются терпение и настойчивость, поскольку выздоровление может занять длительное время.
- Стресс может усугубить депрессию.

### Что можно предпринять, чтобы помочь человеку, страдающему депрессией

- Дайте понять, что вы хотите помочь, выслушайте человека без осуждения и предложите поддержку.
- Почитайте про депрессию.
- Посоветуйте больному обратиться к специалисту, если есть такая возможность. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.
- Если врач выписал лекарственные препараты, помогите больному соблюдать предписанный курс лечения. Запаситесь терпением: как правило, улучшение наступает не раньше, чем через несколько недель.
- Помогите человеку делать повседневные дела и соблюдать режим приема пищи и сна.
- Содействуйте регулярной физической активности и участию в социальной жизни.
- Советуйте концентрироваться на позитивных вещах, а не негативных.
- Если у человека появляются мысли о нанесении себе вреда или если он уже намеренно наносил себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь в службы неотложной помощи или к врачу-специалисту. Тем временем, заберите у него лекарственные препараты, режущие-колющие предметы и огнестрельное оружие.
- Не забывайте и о себе. Попробуйте отдохнуть и продолжайте заниматься делами, которые вам нравятся.

**Помните: если у кого-то из ваших близких депрессия, вы можете помочь его выздоровлению, однако при этом не следует забывать и о себе.**

## **Вас беспокоит, что у вашего ребенка, возможно, депрессия?**

2016-2017 гг.

Взросление – период, наполненный и трудностями, и новыми возможностями: начало учебы в школе, смена школы, новые друзья, половое созревание, подготовка к экзаменам и т.д. Некоторые дети легко переживают все эти перемены. Для других же, однако, адаптация проходит тяжелее, что приводит к стрессу и даже депрессии. Если вам кажется, что у вашего ребенка может быть депрессия, прочитайте этот материал.

### **Что необходимо знать**

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- К дополнительным признакам и симптомам депрессии в детском возрасте можно отнести замкнутость, раздражительность, частые слезы, проблемы с концентрацией в школе, потеря аппетита или нарушения сна (как сонливость, так и бессонница).
- Дети раннего возраста могут потерять интерес к играм. Дети более старшего возраста могут проявить склонность к поведению с более высоким уровнем риска, нежели обычно.
- Депрессия поддается как профилактике, так и лечению.

### **Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия**

- Обсудите с ним или с ней то, что происходит дома, в школе или вне школы. Попытайтесь выяснить, что беспокоит вашего ребенка.
- Поговорите с людьми, которые знают вашего ребенка и которым вы доверяете.
- Спросите совета у вашего врача.
- Оградите ребенка от чрезмерного стресса, дурного обращения и насилия.
- Уделяйте особое внимание благополучию вашего ребенка в периоды изменений в его жизни, например при смене школы или во время полового созревания.
- Содействуйте тому, чтобы ребенок достаточно спал, регулярно питался, вел физически активный образ жизни и занимался теми вещами, которые ему нравятся.
- Находите возможности проводить время с ребенком.
- Если у вашего ребенка есть мысли о причинении себе вреда или уже были прецеденты самоповреждения, немедленно обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

**Помните: если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия, поговорите с ним о том, что его беспокоит или тревожит и, при необходимости, обратитесь за помощью к специалистам.**

## Страх перед будущим? Профилактика депрессии у подростков и молодых людей

2016-2017 гг.

В подростковом возрасте и у молодых людей открывается масса новых возможностей – знакомства с новыми людьми, посещение новых мест и открытие своего жизненного пути. Однако, эти годы также могут быть периодом стресса. Если все эти возможности и задачи не вызывают у вас радости и азарта, а кажутся вам непреодолимо трудными, прочитайте этот материал.

### Что необходимо знать

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Существует множество способов лечения и профилактики депрессии.

### Что Вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам обычно нравятся, даже если нет настроения.
- Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и излишнюю самокритичность и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за свои успехи и достижения.

**Помните: есть множество способов оставаться психически устойчивым и не впадать в депрессию. Если вам кажется, что у вас начинается депрессия, поговорите с кем-то, кому вы доверяете, или обратитесь за помощью к специалисту.**

## У вас родился ребенок, но это не приносит вам радости?

2016-2017 гг.

Рождение ребенка – колоссальное событие в жизни человека. Тем не менее, оно может привести к ощущению тревоги, усталости и унынию. Как правило, такие проявления длятся не долго, однако если они не проходят, это может быть признаком депрессии. Подробнее об этом в данном материале.

### Что необходимо знать

- Депрессия после рождения ребенка – очень распространенное явление. От нее страдает каждая шестая молодая мать. Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- К симптомам послеродовой депрессии также можно отнести ощущение бессилия, частые слезы без видимой причины, отсутствие привязанности к ребенку, сомнения в собственных силах ухаживать за собой и ребенком.
- Послеродовая депрессия поддается лечению, существуют соответствующие специалисты. Помочь при таком состоянии может разговорная психотерапия или лекарственная терапия. Некоторые лекарственные препараты могут приниматься в период кормления грудью.
- Без надлежащего лечения послеродовая депрессия может продолжаться месяцы или даже годы. Она может негативно сказаться на вашем здоровье и на развитии вашего ребенка.

### Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с близкими и обратитесь к ним за помощью. Они могут помочь вам ухаживать за ребенком в моменты, когда вам необходимо уделить время себе или отдохнуть.
- Избегайте самоизоляции и проводите время в кругу семьи и друзей.
- По возможности проводите максимум времени на свежем воздухе. Если обстановка безопасна, прогулки будут полезны как для вас, так и для вашего ребенка.
- Общайтесь с другими матерями: они смогут вам что-то посоветовать или поделиться своим опытом.
- Поговорите со своим врачом. Он или она сможет подобрать для вас наиболее подходящее лечение.
- Если у вас появляются мысли о причинении вреда себе или ребенку, немедленно обратитесь за помощью.

**Помните: послеродовая депрессия – очень распространенное явление. Если вам кажется, что это ваш случай – обратитесь за помощью.**

## **Сохранение позитивного отношения к жизни и профилактика депрессии по мере старения**

2016-2017 гг.

Перемены в жизни, связанные со старением, могут привести к депрессии. В данном материале рассказывается о профилактике и лечении депрессии у людей старшего возраста.

### **Что необходимо знать**

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Депрессия – распространенное состояние у людей пожилого возраста, но часто ее оставляют без внимания и лечения.
- Часто депрессия у людей старшего возраста связана с физическими заболеваниями, например, болезнями сердца, гипертонией, диабетом или хроническими болями, тяжелыми событиями в жизни, такими как уход из жизни супруга или супруги, а также все меньшими возможностями делать то, что человек мог делать в более молодом возрасте.
- Пожилые люди подвержены высокому риску самоубийства.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих методов.

### **Что вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия**

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам нравятся, или найдите альтернативные занятия, если заниматься прежними вы больше не в состоянии.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно питайтесь и высыпайтесь.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и принимайте только те препараты, которые прописал вам ваш врач.

**Помните: существует множество средств профилактики и лечения депрессии в пожилом возрасте**

## Что делать, если кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве?

2016-2017 гг.

Каждые 40 секунд в мире совершается самоубийство. Нередко людям с тяжелыми формами депрессии приходит мысль о самоубийстве.

### Что необходимо знать, если вы беспокоитесь за кого-то из знакомых

- Самоубийство можно предотвратить.
- В разговорах о самоубийстве нет ничего страшного.
- Вопросы на эту тему не спровоцируют самоубийство. Напротив, часто это способствует снижению тревожности и дает человеку ощущение, что его понимают.

### Тревожные признаки того, что человек всерьез задумывается о самоубийстве

- Угрозы убить себя.
- Произнесение фраз типа «Если я умру, никто не расстроится».
- Поиск средств совершения самоубийства, например, попытки получить пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты, или же поиск в Интернете информации о способах уйти из жизни.
- Прощание с близкими и друзьями, раздача ценных вещей или составление завещания.

### Кто находится в группе риска совершения самоубийства?

- Те, кто уже пытался уйти из жизни.
- Лица, страдающие депрессией или имеющие алкогольную или наркотическую зависимость.
- Лица, страдающие тяжелым эмоциональным расстройством, например, в результате потери близкого человека или разрыва отношений.
- Лица, страдающие от хронической боли или болезни.
- Те, кто пережил войну, насилие, травматический эпизод, жестокое обращение или дискриминацию.
- Социально изолированные лица.

### Что вы можете предпринять

- Найти подходящий момент и место, чтобы обсудить проблему с человеком, суицидальные мысли которого вас беспокоят. Дайте ему понять, что вы хотите выслушать его.
- Попытайтесь убедить человека в необходимости обратиться за помощью к специалисту, например, врачу, специалисту в области психического здоровья, психологу или социальному работнику. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.
- Если вам кажется, что человек в опасности и может причинить себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь за специализированной помощью в службы неотложной медицинской помощи или в телефонную службу экстренной психологической помощи, или же обратитесь к членам семьи.
- Если человек, за которого вы беспокоитесь, живет вместе с вами, уберите из дома все, что он мог бы использовать для нанесения себе вреда (например, пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты).
- Не теряйте контакт с человеком и регулярно интересуйтесь, как у него дела.

**Помните: если вам кажется, что кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве, поговорите с ним об этом. Выслушайте этого человека без осуждения и предложите вашу поддержку.**

## **Вам кажется, что жить дальше бессмысленно?**

2016-2017 гг.

Если иногда вам кажется, что жизнь настолько невыносима, что жить дальше бессмысленно, внимательно прочитайте этот материал.

### **Какими могут быть ваши мысли или чувства в такие моменты**

- Душевная боль кажется невыносимой и непреодолимой.
- Вы в отчаянии, не видите смысла жить дальше.
- Вас мучают негативные и тревожные мысли.
- Единственным возможным решением ваших проблем вам кажется самоубийство.
- Смерть вам видится как облегчение.
- Вам кажется, что всем будет лучше без вас.
- Вас мучает ощущение собственной никчемности.
- Вам очень одиноко, несмотря на то, что у вас есть друзья и семья.
- Вы не понимаете, откуда у вас такие чувства или мысли.

### **О чем важно помнить**

- Вы не одни. Многие люди прошли через то, что вы переживаете, и остались живы.
- Нет ничего страшного в том, чтобы говорить о самоубийстве. Говоря на эти темы, вы можете почувствовать себя лучше.
- Самоповреждение, планы или мысли о самоубийстве – признак тяжелого эмоционального расстройства (возможно, в результате потери близкого человека, потери работы, разрыва отношений, насилия или жестокого обращения). Вы не должны винить себя, это может произойти с кем угодно.
- Вы можете выздороветь.
- Есть люди, которые могут вам помочь.

### **Что вы можете сделать**

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете – членом семьи, другом или коллегой.
- 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.
- Поговорите со специалистом, например, с врачом, специалистом в области психического здоровья, психологом или социальным работником.
- Если вы верующий, поговорите с кем-либо из вашего религиозного сообщества, кому вы доверяете.
- Вступите в группы самопомощи или поддержки для людей, имевших эпизоды самоповреждения. Члены таких групп могут помочь друг другу.

**Помните: если вам кажется, что жить дальше бессмысленно, обратитесь за помощью. Вы не одни. Есть люди, которые могут вам помочь.**