Существует огромная разница между чувством подавленности и депрессией. Когда нас постигают разочарования, когда мы теряем друзей, когда любимый человек серьезно заболевает или умирает, мы, естественно, грустим. Такие события лишают нашу жизнь радости, однако большинство людей достаточно быстро приходит в себя. Однако если печаль не уходит или время от времени возникает вновь, если нарушается сон, ничто не радует, а повседневная работа и общение даются с трудом, тогда, возможно, это уже не просто грусть. Может случиться, что это болезнь, которая называется «депрессия» и требует лечения. И, поскольку это болезнь, без должного лечения она может прогрессировать. Поэтому самое важное - это вовремя обратиться к врачу – психиатру, психотерапевту.

Типичные **симптомы депрессии** заключаются, во-первых, в тоске, тревоге или безразличии на протяжении как минимум двух недель; во-вторых, в утрате интересов и невозможности получить удовольствие от того, что прежде его доставляло. Кроме того, могут быть и другие симптомы:

* ощущение собственной никчемности, безнадежности, вины;
* существенное изменение аппетита;
* расстройство сна (бессонница или, наоборот, сонливость);
* постоянное чувство усталости, отсутствие энергии, ощущение «упадка сил»;
* возбуждение, невозможность усидеть на месте, раздражительность;
* невозможность сосредоточиться на чем-либо и что-либо решить;
* частые мысли о смерти и о самоубийстве.

**Каковы причины депрессии?**

И биологические, и социальные факторы играют роль в возникновении депрессии.

Медицинские исследования показывают, что возникновение депрессии связано с нарушением баланса некоторых химических веществ, которые передают сигнал от одной нервной клетки в мозгу к другой.

Депрессии обычно предшествует какое-либо стрессогенное событие. Как правило, это какая-то потеря в личной, социальной или производственной сфере. Жизненные обстоятельства, например, трудности в общении, стрессы на работе, череда разочарований и разлука с близкими, а также тяжелые и хронические заболевания, послеродовый период, наследственность (депрессия может быть у многих членов семьи) способствуют возникновению депрессии.

Лечение депрессии.

Как можно более раннее начало лечения может сократить длительность депрессии, смягчить ее тяжесть и уменьшить риск ее повторного возникновения. Точное следование рекомендациям врача повышает шансы на выздоровление. Основными подходами к терапии депрессии являются психотерапия, лекарственная терапия и их сочетание.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Для поддержания здорового тела и духа необходимо соблюдать следующие основные правила:

**спорт и правильное питание.**

 Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

**Глубокий сон не менее 7-8 часов.** Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.

**Хобби, увлечение по вкусу.** Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм получать «гормон радости» и отключиться от проблем.

**Общение с интересными и позитивными людьми.** Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.

**Умение и возможность выговориться**. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

В Тульской области в целях совершенствования специализированной помощи лицам с кризисными состояниями **на базе ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая больница № 1 им. Н.П. Каменева» организован и функционирует Кризисный центр с круглосуточным телефоном доверия 8-800-700-65-86** и кабинетом социально-психологической помощи. В центре можно получить консультации психолога, психотерапевта, психиатра.

**Будьте здоровы!**

**Берегите себя и своих близких**!

***Министерство здравоохранения Тульской области***

***ГУЗ «Тульский областной центр восстановительной медицины и реабилитации им. Я.С.Стечкина»***

## Депрессия больше, чем просто грусть…



**Памятка для населения**