



Проектная работа ученицы 4А  
класса. Средней школы № 29.

ПОЛЕВОЙ АНАСТАСИИ

# Депрессия. КАК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ, СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА



# Цель:

1.УЗНАТЬ КАК ДЕПРЕССИЯ ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

2.УЗНАТЬ ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ, КАК ОТ НЕЁ ИЗБАВИТСЯ


3.ВЫВОД.ЧТО ЛУЧШЕ? БЫТЬ В ДЕПРЕССИИ ИЛИ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ?

# Что такое депрессия и с чем её едят?

**ДЕПРЕССИЯ** (от лат. DEPRIMO — «ДАВИТЬ», «ПОДАВИТЬ») — ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО, ОСНОВНЫМИ ПРИЗНАКАМИ КОТОРОГО ЯВЛЯЮТСЯ СНИЖЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ И СНИЖЕНИЕ ИЛИ УТРАТА СПОСОБНОСТИ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ (АНГЕДОНИЯ).

ДЕПРЕССИЯ БЫВАЕТ ЧАЩЕ ВСЕГО У ПОДРОСТКОВ 10 – 16 ЛЕТ.

ИНОГДА ДЕПРЕССИЯ БЫВАЕТ И У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ.



НАША КОЖА НАПРЯМУЮ СВЯЗАНА С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ. ПРИЧЕМ, ЕСЛИ С ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ОТРАЖАЮЩИХСЯ НА КОЖЕ ЭМОЦИЙ ВСЕ БОЛЕЕ-МЕНЕЕ ЯСНО (ПОКРАСНЕНИЕ ПРИ ГНЕВЕ ИЛИ СМУЩЕНИИ, БЛЕДНОСТЬ ПРИ ИСПУГЕ, «ГУСИНАЯ КОЖА» ПРИ СТРАХЕ), ТО ЧТО ЖЕ ТОГДА ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА

В ПЕРИОД СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ПРИТОК КРОВИ НАПРАВЛЕН В ОСНОВНОМ К ТЕМ ОРГАНАМ, КОТОРЫЕ ОРГАНИЗМ СЧИТАЕТ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ, А ОТ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ ПРОИСХОДИТ ОТТОК КРОВИ. К ПОСЛЕДНЕЙ ГРУППЕ ОТНОСИТСЯ И КОЖА, КОТОРАЯ СРАЗУ ЖЕ ОЩУЩАЕТ ОСТРУЮ НЕХВАТКУ КИСЛОРОДА, ОТЧЕГО ПРИОБРЕТАЕТ НЕЗДОРОВЫЙ ЖЕЛТОВАТЫЙ ОТТЕНОК. ПОЭТОМУ ДЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС МОЖЕТ СИЛЬНО НАРУШИТЬ МЕХАНИЗМ РАБОТЫ ВСЕГО ОРГАНИЗМА, И ОСОБЕННО СИЛЬНО ЭТО БУДЕТ ЗАМЕТНО НА КОЖЕ ЛИЦА. ДЕРМАТОЛОГИ СЧИТАЮТ, ЧТО СТРЕСС ПРОВОЦИРУЕТ ЭКЗЕМУ, ПСОРИАЗ, ПРИВОДИТ К ПОЯВЛЕНИЮ БОРОДАВОК И ПАПИЛЛОМ. ОДНАКО САМЫМИ

**ВРАЧИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ПРИЧИНАМИ СТАРЕНИЯ КЛЕТОК КОЖИ, ВООБЩЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРЫЩИКИ — ЭТО ГНЕВ И ЗЛОСТЬ, КОТОРЫЕ ВЫХОДЯТ НАРУЖУ.**

**ЭТО, КОНЕЧНО, НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ТВОЙ ПРЫЩАВЫЙ ОДНОКУРСНИК — ДЬЯВОЛ ВО ПЛОТИ, МОЖЕТ БЫТЬ, ОН ПРОСТО ОЧЕНЬ НЕУВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК, ТАК КАК ЭТО ТОЖЕ ВЛИЯЕТ НА ПОЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ С КОЖЕЙ.**

**ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО, ЗАБОТЯСЬ О НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ, МЫ ПОМОГАЕМ КОЖЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ, И НАОБОРОТ — ПРИВОДЯ В ПОРЯДОК ЛИЦО И ТЕЛО, МЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕМ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.**

# Как избежать депрессии?

1. НАХОДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ.
  2. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОНТАКТ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ
  3. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ
  4. РАЗДЕЛИТЕ ВАШИ ЦЕЛИ НА БОЛЕЕ МЕЛКИЕ ДОСТИЖИМЫЕ ШАГИ
- НУ А ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ДЕПРЕССИИ, ЭТИ ЖЕ СОВЕТЫ ВАМ ПОМОГУТ :3

# ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕПРЕССИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ

ДЕПРЕССИЯ – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА. НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ НЕ ВОСПРИНИМАЮТ ЕГО ВСЕРЬЕЗ И НАЗЫВАЮТ ТАКИМ ОБРАЗОМ ЛЮБОЕ РАССТРОЙСТВО, СВЯЗАННОЕ С УХУДШЕНИЕМ НАСТРОЕНИЯ, ДАЖЕ НЕ ЗНАЯ, ЧЕМ ОПАСНА ОНА И КАК ВАЖНО ВОВРЕМЯ ПОСТАВИТЬ ВЕРНЫЙ ДИАГНОЗ. ЕСЛИ СВОЕВРЕМЕННО НЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И ДОПУСТИТЬ ПЕРЕТЕКАНИЕ БОЛЕЗНИ В ТЯЖЕЛУЮ ИЛИ ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ, ТО МОЖНО СТОЛКНУТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕПРЕССИИ.

ВЛИЯНИЕ ЛЮБОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СУГУБО ИНДИВИДУАЛЬНО И СВЯЗАНО С ТАКИМИ ФАКТОРАМИ, КАК ЕГО СТЕПЕНЬ, ФОРМА, МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ОТНОШЕНИЕ БОЛЬНОГО К ТЕРАПИИ И ПР. НЕЛЬЗЯ ЗАРАНЕЕ ПРЕДУГАДАТЬ, ЧТО ЗА СОБОЙ ПОВЛЕЧЕТ ДЕПРЕССИЯ У ТОГО ИЛИ ИНОГО ЧЕЛОВЕКА. ОДНАКО ЕСТЬ РЯД СИМПТОМОВ И ПРИЗНАКОВ, КОТОРЫЕ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ПЕРЕБОРОВШЕГО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. И ОНИ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, НОСЯТ СОЦИАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР.





□ ДОМИНИРОВАНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.

ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЯ УЗНАВАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ, ЗАВОДИТЬ  
ЗНАКОМСТВА И Т.П.

□ ПРОБЛЕМЫ С ОБЩЕНИЕМ В ЛИЧНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ЖИЗНИ.

□ ПОЯВЛЕНИЕ РАНЕЕ НЕ ЗАМЕЧЕННЫХ ФОБИЙ И СТРАХОВ (ЧАСТО,  
НАПРИМЕР, ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА).

□ СНИЖЕНИЕ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ШУМУ ИЛИ СМЕХУ.

□ ПРЕОБЛАДАНИЕ ЧУВСТВ БЕЗНАДЕЖНОСТИ И БЕСПОМОЩНОСТИ  
ВО МНОГИХ СИТУАЦИЯХ.

❖ САМОЕ СЕРЬЕЗНОЕ – НЕЖЕЛАНИЕ ПРОДОЛЖАТЬ ЖИЗНЬ.

# 3. Вывод: Что лучше? Быть в депрессии или в хорошем настроении?

Лучше быть в хорошем настроении. Радуйтесь жизни и не унывайте. Ведь я ранее сказала: лишний стресс – лишни вес. Слушайте мои советы. Мы в 30 раз чаще смеёмся, когда мы в компании друзей, чем когда мы одни.

Смех высвобождает эндорфины природные хим. вещества, которые снижают боль и улучшают самочувствие.

Твоя улыбка ещё больше красит тебя и поднимает настроение!