

# \* Депрессия

И способы борьбы с ней.



**Депрессия** (от лат. *deprimo* — «давить», «подавить») — это психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью.

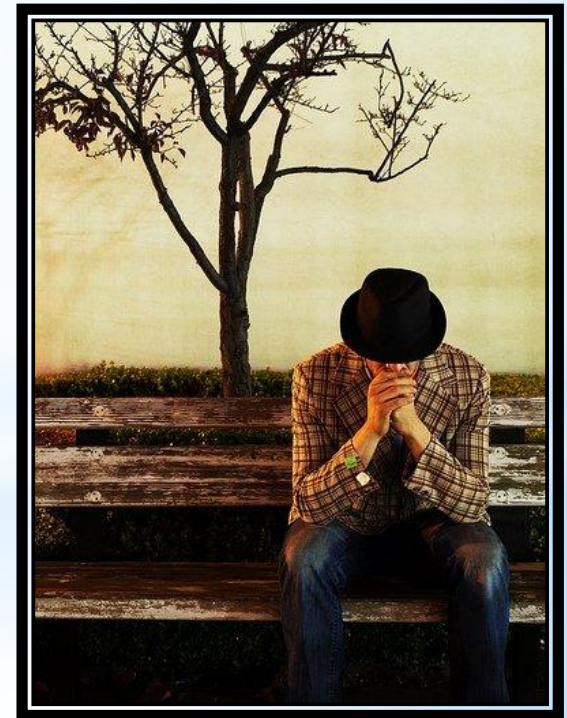
При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.



## *Депрессии могут возникать из-за:*

1. драматических переживаний
2. чрезмерной нагрузке мозга в результате стресса
3. отсутствия яркого света
4. может возникнуть без каких-либо внешних воздействий
5. побочного действия многих лекарств
6. злоупотребления седативными или снотворными средствами, алкоголем, кокаином и другими психостимуляторами
7. как следствие соматических заболеваний





**\* Основные методы  
борьбы с  
депрессией:**



# \* Антидепрессанты



# \* Физ. упражнения

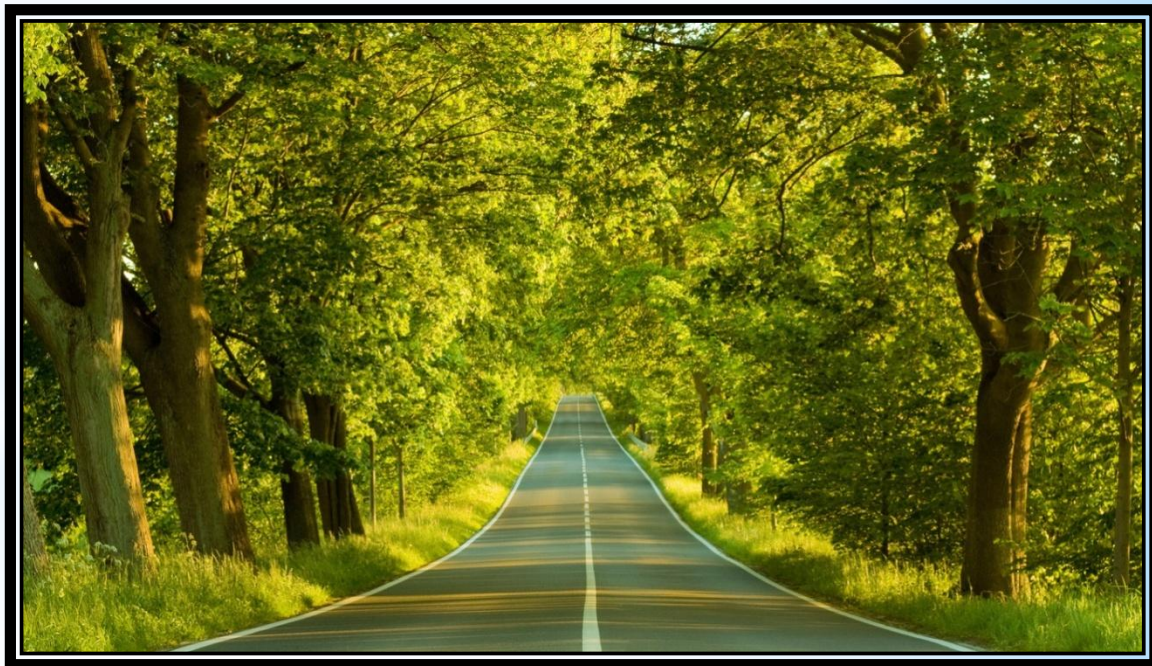
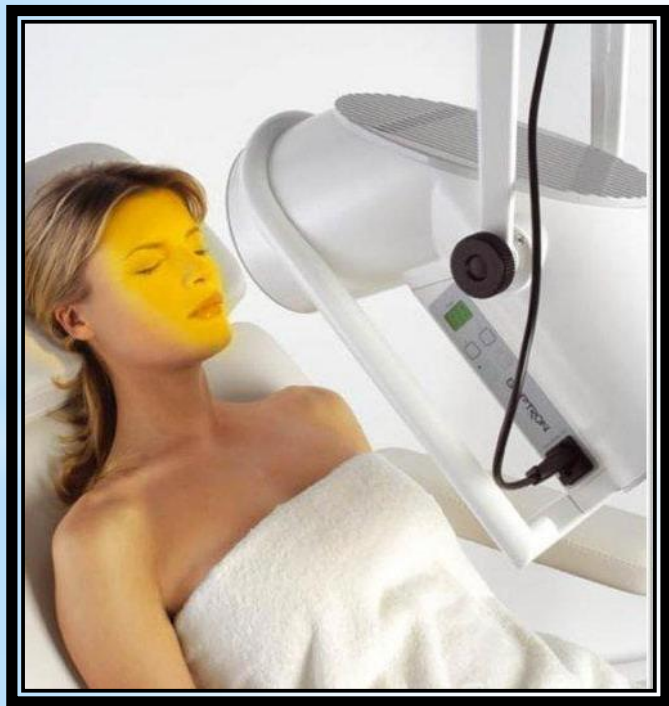




# \* Музыкаотерапия, гипнотерапия



# \* Светотерапия



# \* Акупунктура

