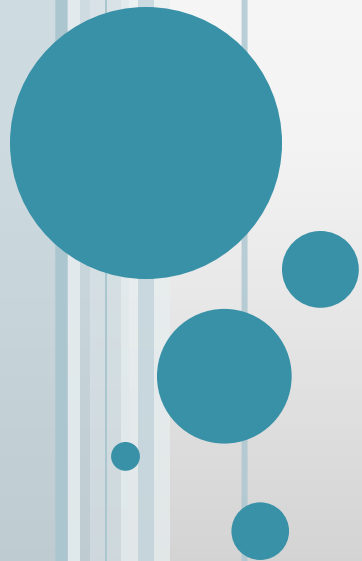


# ДЕПРЕССИЯ И СТРЕСС.

## ПРОФИЛАКТИКА.



# ПОНЯТИЕ ДЕПРЕССИИ И СТРЕССА.

**ДЕПРЕССИЯ** — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.) и двигательной заторможенностью.

**СТРЕСС** — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

# СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- подавленное, угнетенное настроение, утрата интереса к близким, повседневным делам, работе;
- бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон;
- раздражительность и беспокойство, быстрая утомляемость и упадок сил;
- отсутствие аппетита и похудание или иногда, наоборот, переедание и увеличение веса;
- неспособность сосредоточиться и принять решение;
- снижение полового влечения;
- чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности;
- частые приступы рыданий;
- мысли о самоубийстве.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

*акинезия* — это ослабление двигательной активности, замедленность движений или даже полное нежелание двигаться.

*абулия* — полная безучастность ко всему происходящему вокруг, патологическое безволие, нежелание или неспособность выполнять необходимые действия даже в тех случаях, когда осознается их необходимость.

*апатия* — снижение настроения, не зависящее от обстоятельств, полное отсутствие жизненных стимулов и побуждений к активным действиям, снижение или полная утрата интересов, эмоциональных реакций или внутренних побуждений.

# СИМПТОМЫ СТРЕССА

- повышенная раздражительность и неадекватная реакция на малейшее затруднение;
- снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;
- частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;
- потребность в алкоголе для повышения уверенности в себе;
- постоянное уныние и жалость к себе;
- потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться со множеством проблем, требующих одновременного и немедленного решения;
- нежелательные реакции организма, как то: учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и высыпания на коже.

# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕПРЕССИИ

*алкогольная - (возникающая на фоне абстиненции)*

*ажитированная - (которая сопровождается сильным возбуждением, иногда доходящим до неистовства)*

*астеническая - (которая сопровождается физическим и психическим истощением)*

*климактерическая*

*параноидная*

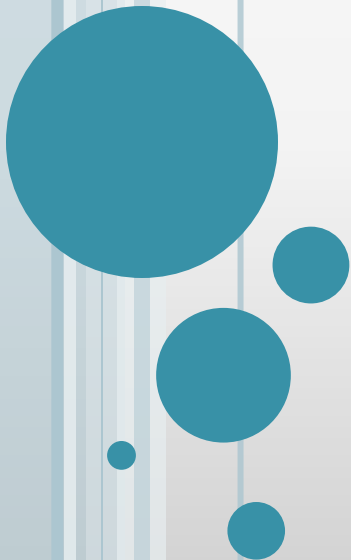
*психогенная (реактивная)*

*невротическая*

*ироническая*

*тревожная*

*циклотимическая*



## ВИДЫ СТРЕССА

**физиологический стресс** - вытекает из физического переутомления, вызванного тяжелыми нагрузками, недосыпанием или недоеданием человека.

**психологический стресс** - вызывается неблагоприятными отношениями с окружающими, неуверенностью в будущем;

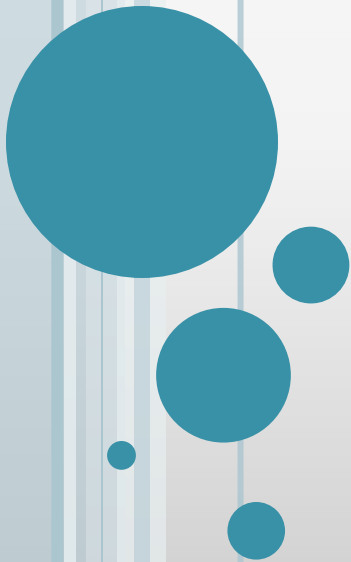
**эмоциональный стресс** - случается из-за излишне сильных чувств (страха, радости)

**информационный стресс** - возникает у человека, который обладает слишком большим или слишком малым объемом информации.

**управленческий стресс** - возникает, когда ответственность за действия или риск принимаемых решений слишком велика и не соответствует должности человека или его моральной устойчивости.

# ФАКТОРЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ ДЕПРЕССИЮ

*насилие*  
*определенные лекарства*  
*конфликт*  
*смерть или утрата*  
*наследственность*  
*важные события в жизни*  
*другие проблемы личного характера*  
*тяжелое заболевание*  
*злоупотребление алкоголем или наркотиками*





# ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

## *внешние причины стресса*

- большие изменения в жизни
- работа
- трудности в отношениях
- финансовые проблемы
- излишняя занятость
- дети и семья

## *внутренние причины*

- неспособность принять неопределённость
- пессимизм
- негативный внутренний диалог
- нереалистичные ожидания
- перфекционизм
- отсутствие настойчивости

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ И СТРЕССА

- не злоупотребляете алкоголем или едой*
- откажитесь от курения*
- регулярно занимайтесь физическими упражнениями*
- чаще бывайте на свежем воздухе*
- достаточно отдыхайте*
- ежедневно пытайтесь расслабиться на некоторое время*
- снизьте причины стресса и депрессии*
- научитесь преодолевать стрессовые ситуации*

