

# Депрессия?

## Диагностические критерии депрессии:

Основные симптомы:

- ♦ снижение настроения по сравнению с присущей пациенту нормой отмечается почти ежедневно и большую часть дня, а также вне зависимости от ситуации;
- ♦ снижение (утрата) интересов и способности испытывать удовольствие от деятельности, обычно связанной с положительными эмоциями;
- ♦ уменьшение активности, повышенная (выраженная) утомляемость и снижение энергии.

## Дополнительные симптомы:

- ♦ нарушения сна любого типа;
- ♦ изменение аппетита (снижение или повышение) с соответствующими изменениями массы тела;
- ♦ повторяющиеся мысли о смерти, самоубийстве или самоповреждении;
- ♦ мрачное и пессимистическое видение будущего;
- ♦ идеи виновности и самоуничужения;
- ♦ сниженная самооценка и чувство неуверенности в себе;
- ♦ снижение концентрации внимания, неспособность сосредоточиться, снижение способности мыслить, нерешительность или колебания при принятии решения.

## Как победить депрессию?

- ☞ Возьмите отпуск и организуйте поездку в новое для Вас место.
- ☞ Высыпайтесь. Перед сном, хорошо проветривайте спальню.
- ☞ Метод «чувство достижения и удовольствия». Ежедневно составляйте план дел и отмечайте уже сделанные.
- ☞ Занимайтесь спортом или зарядкой хотя бы 2 раза в неделю.
- ☞ Чередуйте умственный труд и физическую нагрузку.
- ☞ Посещайте бассейн, или хотя бы чаще принимайте душ.  
*В результате покалывающего воздействия струек воды происходит активный синтез эндорфинов - натуральных болеутолятелей, рождающих чувство приятного покоя и блаженства.*
- ☞ Чаще общайтесь с близкими и друзьями.
- ☞ Живите сегодняшним днем. Не вспоминайте прошлые обиды и горести, оставьте прошлое в прошлом.
- ☞ Соблюдайте здоровую сбалансированную диету. Не переешьте и не отказывайтесь от еды.  
*Семечки, орехи, хлеб из муки грубого помола, гречка, овсянка, бобовые, являются источниками витамина B1 (тиамина), который способствует улучшению настроения, памяти и восприятия окружающего мира. Шоколад, бананы и зеленый чай с медом будут очень полезны.*
- ☞ Постарайтесь сделать обстановку, в которой вы находитесь большую часть суток, более светлой и просторной.
- ☞ Не предъявляйте к себе слишком завышенные требования.
- ☞ Хвалите себя за малейшие достижения.
- ☞ Старайтесь не оставаться в одиночестве. Идите на прогулку, покатайтесь на велосипеде, навестите друзей, займитесь детьми.