

## 5 СПОСОБОВ ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ

Депрессия – это психологическое расстройство, характеризующееся длительным пребыванием в угнетенном, подавленном состоянии. Затяжная депрессия оказывает негативное влияние на работоспособность, отношения с окружающими и может стать причиной развития серьезных заболеваний.

### Признаки депрессии

У депрессии много признаков. Так, многие пациенты отмечают постоянную сонливость при трудностях с засыпанием: весь день хочется спать, а ночью не получается уснуть по несколько часов. Это приводит к накоплению усталости и усугублению состояния. Также в числе симптомов депрессии:

- подавленное настроение;
- преобладание пессимистичных мыслей;
- суицидальные мысли;
- апатия;
- рассеянное внимание;
- трудности с формулированием своих мыслей;
- раздражительность;
- недоверие к окружающим людям;
- нежелание общаться;
- безразличие к развлечениям и радостям жизни;
- ощущение чувства вины;
- ощущение своей беспомощности (состояние жертвы);
- тревога и страх;
- снижение самооценки;
- снижение эмоциональной чувствительности.

При длительном присутствии данных симптомов снижается работоспособность, в теле появляется слабость, пропадает влечение к противоположному полу, могут начаться расстройства пищеварения и психосоматические заболевания. Также депрессия часто оказывает влияние на аппетит: он может либо пропадать, либо многократно усиливаться.

В состоянии депрессии люди предпочитают уединяться, отказываются от поездок и походов в гости, ведут малоподвижный образ жизни, могут начать злоупотреблять алкоголем и психотропными веществами.

### Причины депрессии

К развитию депрессии могут приводить разные причины или их совокупность. Все причины принято разделять на две группы:

экзогенные;

эндогенные.

Экзогенные – это причины, исходящие извне. Сюда относятся различные психотравмирующие ситуации, оказавшие воздействие извне: смерть близкого человека, разрыв отношений, потеря работы, физическое или эмоциональное насилие – любые стрессы, которые выбивают из равновесия и связаны с сильными переживаниями.

Эндогенные – это внутренние причины. Так, к депрессии могут приводить некоторые соматические заболевания, гормональный сбой, нарушение обменных процессов в головном мозге, употребление алкоголя и других психоактивных веществ.

### 5 способов выйти из депрессии

Депрессия снижает качество жизни, поэтому из нее нужно выходить как можно быстрее. Вот несколько простых работающих советов:

**1. Высыпаться.** Недостаток сна и отдыха усугубляет депрессию. Необходимо обеспечить себе не менее 8 часов сна в сутки. Для полноценного восстановления засыпать нужно до 23:00 в тишине и полной темноте при температуре 20-22 градуса Цельсия. Важно, чтобы постель была удобной и позволяла телу максимально расслабиться. Чтобы воздух не застаивался, необходимо обеспечить в спальне хорошую вентиляцию, тогда просыпаться станет легче.

**2. Отдыхать.** Ритм жизни современного человека больше похож на гонку, мы много работаем и мало отдыхаем. Это приводит к истощению организма. При депрессии необходимо больше отдыхать, совмещая пассивный отдых с активным. Очень хорошо помогают медитации, основанные на глубоком дыхании и визуализации красивых образов.

**3. Сменить обстановку.** Часто, чтобы выйти из депрессии, достаточно сменить обстановку: сделать дома перестановку мебели, отправиться в путешествие, начать ходить в театр и на выставки, изучить новые маршруты, изменить образ жизни.

**4. Сменить окружение.** Общество оказывает на нас большое влияние. Общение с депрессивными, недовольными жизнью людьми приводит к состоянию депрессии. Старайтесь общаться с активными, жизнерадостными и счастливыми людьми. Чтобы познакомиться с новыми интересными людьми, можно пойти на какое-нибудь обучение, вступить в клуб по интересам.

**5. Увеличить физическую активность.** Психологическое состояние напрямую связано с физической активностью. Умеренные нагрузки улучшают настроение. Начать можно с обычной зарядки и небольших пробежек, еще лучше пойти в спортивный клуб, заняться танцами или йогой в группе. Это не только даст физическую нагрузку, но одновременно позволит сменить обстановку и окружение.

#### **Что еще важно учесть**

Выйти из тяжелой затяжной депрессии самостоятельно довольно трудно. Может потребоваться психотерапия и медикаментозная поддержка. Здесь не обойтись без помощи квалифицированных специалистов.

Вы всегда можете обратиться за психологической помощью к психологу колледжа.