

Этот недуг может быть разным – от состояния легкой грусти до желания свести счеты с жизнью. Речь о депрессии, жертвой..



Фактор №1. Сезон

Осень традиционно считается одним из самых депрессивных сезонов. Источник бед кроется в нашей физиологии: дефицит света угнетает выработку серотонина – органического белка, который вырабатывается эпифизом (крохотной эндокринной железой, расположенной в мозге) и является главным регулятором нашего настроения, а также сна и аппетита.

Выход:

Перестроить режим дня таким образом, чтобы максимально использовать светлое время суток. Хороший эффект дает и фототерапия (ярким белым светом), которая заключается в том, что страдающий депрессией человек в течение часа сидит перед яркой лампой дневного света, установленной на расстоянии 60 см.

Кстати

Депрессия является хроническим рецидивирующим заболеванием, причем повторные эпизоды возникают примерно у 60% больных. Около 15% больных депрессией совершают суицид.

Фактор №2. Возраст

В группе риска – подростки и люди старшего возраста. Из-за мощной гормональной перестройки, которую испытывает их организм. Кроме того,

именно в этих возрастных группах происходит глубинная переоценка системы идеалов.

Выход:

Обратиться к врачу (психиатру, психотерапевту), который разберется в глубинных причинах вашей тоски и при необходимости назначит лекарственные препараты. Что именно – седативные средства, снотворное или антидепрессанты – зависит от того, каким именно типом депрессии страдает пациент (апатичной, тоскливой или тревожной).



Осенняя депрессия: мы сами усиливаем унылость природы

При необходимости врач назначит сеансы психотерапии больному и/или членам его семьи.

Фактор №3. Стресс

Среди самых разрушительных по силе эмоциональных потрясений – смерть близкого человека, потеря работы, развод...

Выход:

Научиться управлять своими эмоциями, изменить свое отношение к проблемам. Ведь на любое, даже самое ужасное событие можно смотреть как с негативной, так и с позитивной стороны. Не получается? Призовите на помощь друзей.

Не помешает также соблюдать режим дня, больше спать, полноценно питаться, сведя к минимуму потребление кофе и алкоголя, больше гулять и заниматься физкультурой. Самыми полезными в борьбе со стрессом считаются виды спорта, развивающие выносливость: бег, плавание, теннис, аэробика.

Фактор №4. Болезни

Риск депрессии наиболее высок у тех, кто страдает сахарным диабетом и другими эндокринными нарушениями, ишемической болезнью сердца, сердечной недостаточностью, злокачественными новообразованиями, циррозом печени, ревматоидным артритом, рассеянным склерозом, внутричерепными опухольями (прежде всего в височной доле), атеросклерозом сосудов головного мозга (постинсультное состояние).

Важно

Депрессия часто маскируется под другие заболевания. Спектр жалоб страдающего депрессией человека может быть очень широким: от головных, сердечных и желудочных болей до различных нарушений сна (чаще под утро), потери аппетита, хронических запоров, желудочных болей и нарушений менструального цикла (у дам).

Аффективные нарушения возникают также при авитаминозах, железо- и витамин В12-дефицитной анемии и при приеме некоторых лекарств (кортикостероидов, гипотензивных и противоопухолевых средств).

Выход:

Лечить основное заболевание в комплексе с депрессией, стараясь выполнять все врачебные рекомендации.

Фактор №5. Наследственность

Депрессию можно заполучить и по наследству. Врачами давно замечено: если один из родителей страдал тем или иным расстройством нервной системы, вероятность возникновения подобных расстройств у их потомков довольно велика.

Выход:

Стараться так строить свою жизнь, чтобы она доставляла вам максимум удовольствия, окружив себя приятными людьми, найдя работу по душе, интересное хобби. А в случае проблем – обратиться к специалистам (психологу, психиатру, неврологу).