

Вырежьте и повесьте табличку, соответствующую самочувствию, на дверную ручку или на другое видное место, дома или на работе.

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ХОРОШО.

РАДУЮСЬ КАК
БОЛЬШИМ, ТАК И
МАЛЕНЬКИМ ВЕЩАМ.

ЗАМЕЧАЮ МОМЕНТЫ, ЗА
КОТОРЫЕ БЛАГОДАРЕН.

МОГУ УЧИТЬСЯ И
ПРЕВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ.

МОГУ ЛИ Я ЧТО-НИБУДЬ
СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТЕБЯ?

Я НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ
САМИМ СОБОЙ.

У МЕНЯ ОГРАНИЧЕНЫ
СИЛЫ И СПОСОБНОСТИ,
ЧТОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЬЮ.

СПОСОБНОСТЬ К

ОБУЧЕНИЮ СРЕДНЯЯ –
МОГУ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ
ИНАЧЕ, НО КОЕ-ЧТО
ВСЕ-ТАКИ СЛОЖНОВАТО.

МОИ СИЛЫ НА ИСХОДЕ.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ
ЗАДАНИЯ ДАЮТСЯ МНЕ
С ТРУДОМ, НО Я ЗНАЮ,
ЧТО ЭТО ПРОЙДЕТ.

ПОЖАЛУЙСТА, НЕ БУДЕМ
ГОВОРИТЬ НА СПОРНЫЕ
И СЛОЖНЫЕ ТЕМЫ.

ПОГОВОРИМ ЛУЧШЕ
О ТОМ, КАК МОЖНО
МЕНЯ ПОДДЕРЖАТЬ.

ТЕТРАДЬ ДЕПРЕССИИ

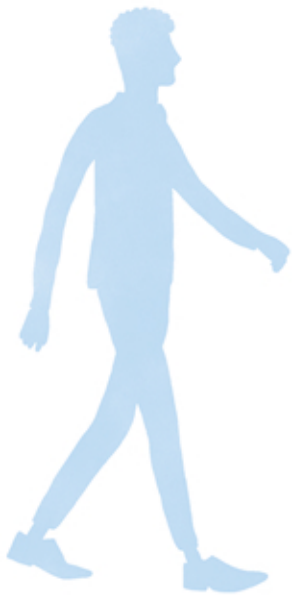
В ТЕНИ ДЕПРЕССИИ

Люди, испытавшие депрессию, описывают это состояние так: если у Вас депрессия, то кажется, что Вы больше никогда не сможете чувствовать радость. Когда депрессия проходит, кажется невероятным, что самочувствие могло быть настолько плохим и тяжелым.

Депрессия – заболевание, с которым возможно жить или от которого можно излечиться.

Команда Peaasi.ee составила этот вспомогательный материал, который поможет справиться с депрессией. Тетрадь предназначена для тех, кто подозревает, что у них депрессия или кому уже поставлен этот диагноз. И конечно же для тех, кто хочет больше узнать об этом заболевании, чтобы поддержать близкого человека в депрессии.

В тетради описываются разные признаки депрессии, ее типы и факторы риска. Кроме того, в ней описываются практические приемы и упражнения, как справляться со сложными ситуациями, какие методы могут помочь и как близкие могут оказать поддержку.



Депрессия часто описывается как тень – она непрерывно сопровождает все повседневные занятия, это тень, которую другие люди часто могут не замечать.

Она может быть как большая черная дыра или непреодолимая гора, которая навалилась на человека и целиком поглотила его.

Хотя депрессия является серьезным заболеванием, как и любое другое, она может иметь много разных проявлений, и каждый человек ощущает это по-своему.

Потому что каждый человек абсолютно уникален.

Если у Вас депрессия и кажется, что чувство радости совершенно чуждо Вам в данный момент, то большое спасибо за Ваше мужество и надежду. С помощью этой рабочей тетради мы хотим поддержать Вас!

СОСТАВИТЕЛИ



Эре Васли



Элина Кивинукк



Анна-Кайса Ойдермаа

И также: ENVTL

ССЫЛКИ:

Cuijpers, P., Quero, S., Dowrick, C., & Arroll, B. (2019). Psychological Treatment of Depression in Primary Care: Recent Developments. *Current psychiatry reports*, 21(12).

Sarris, J., O'Neil, A., Coulson, C. E., Schweitzer, I., & Berk, M. (2014). Lifestyle medicine for depression. *BMC psychiatry*, 14, 107.

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of psychiatric research*, 77, 42–51.

Peaasi.ee

thedepressionproject.com

СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ

В жизни могут быть моменты, когда мы чувствуем безнадежность, беспомощность, эмоциональное напряжение и боль. Мы можем обнаружить, что нет решения проблем, нет перспективной идеи или возможного выбора. Мы считаем, что боль не закончится и будет длиться вечно. На фоне такого эмоционального напряжения может даже возникнуть ощущение, что единственным решением является самоубийство.

Суицидальные мысли связаны с проблемами, которые можно решить. Потеря близкого человека, депрессия, тревога, проблемы со здоровьем, зависимость, экономические, рабочие или школьные проблемы и другие жизненные трудности вызывают большой эмоциональный стресс. Стрессовые ситуации также мешают нашим обычным навыкам решения проблем. Все выглядит как через очень черные очки. Все выглядит очень плохо, как правило хуже, чем есть на самом деле. Поэтому, хотя Вы не видите никакого решения на данный момент из-за высокой напряженности, как правило, всегда есть какое-то решение или облегчение этих проблем. Даже если Вы искали помощи в прошлом, но она не была достаточной, имейте в виду, что часто бывает необходимо попробовать различные методы помощи, прежде чем найдете решение, которое поможет Вам. Почти все проблемы излечимы или решаемы.

Суицидальные мысли всегда временные. Хотя в данный момент у Вас может быть сильное ощущение, что боль и печаль будут длиться вечно, постарайтесь помнить, что кризис всегда временный. Найдутся решения, самочувствие изменится, неожиданно случится что-то позитивное. Мысль – это мнение, а не факт.

Помните: самоубийство является непоправимым решением временных проблем. Кризис временный. Боль не будет всегда такой сильной, как Вы чувствуете в данный момент! Дайте себе время! Психологи, консультанты, врачи, члены семьи или друзья могут помочь Вам найти новые решения. Дайте им такую возможность и попросите о помощи.

ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ ОТ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ, ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС:

Lasteabi: **116 111** (24h)

Ohvriabi **116 006** (24h)

Hingehoiu telefon **116 123** (24h)

Eluliiin: **655 8088** (eesti keel), **655 5688** (русский язык) (ежедневно 19-07)

Если вы чувствуете, что Ваша жизнь в опасности из-за суицидальных мыслей, обратитесь:

Психиатрическая клиника в Таллинне: **617 2650** (24h)

Отделение психиатрической клиники в Тарту: **731 8764** (24h)

Психиатрическое отделение в Пярну: **516 0379** (24h)

Психиатрическое отделение клиники в Вильянди: **435 4255** (24h)

Отделение неотложной помощи в Нарве: **357 1795** (24h)

Отделение неотложной помощи в Ахтме: **331 1074** (24h)

Скорая помощь: **112** (24h)

НЕ ВСЯКОЕ ПОНИЖЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДЕПРЕССИЕЙ

Настроение у людей разное: некоторые более веселые по своей природе, некоторые более грустные. Это зависит как от врожденных черт личности, так и от особенностей текущего периода жизни. Одно и то же событие может вызывать у нас совершенно разные чувства, в зависимости от того, на каком жизненном этапе мы находимся. Иногда мы испытываем снижение настроения лишь в небольшой степени и временно. Мы можем справляться с повседневными делами, но при этом чувствовать, что настроение стало хуже, чем раньше, и теперь мы испытываем меньше приятных чувств и радости. Вполне возможно, что в нашей жизни произошли некоторые изменения, потери или сложились непростые обстоятельства. Чтобы привыкнуть и справиться с ними, мы могли потратить много сил, что и привело к снижению настроения.

КАК ОБРАТИТЬ СИТУАЦИЮ В СВОЮ ПОЛЬЗУ.

„Когда мне пришлось оставить свою предыдущую работу из-за некоторых обстоятельств, это стало для меня большим потрясением. Я пребывал в довольно плохом настроении и в растерянности. В течение длительного времени я не мог себе представить, какую работу я хотел бы выполнять в будущем и как эту работу найти. К счастью, смог выделить месяц на то, чтобы переосмыслить свои цели, а также вплотную заняться своим душевным здоровьем“.

Не любое снижение настроения на самом деле является депрессией, но в интересах поддержания душевного здоровья, полезно обращать внимание на свое настроение: как различные жизненные события влияют на нас, какие настроения возникают и можем ли мы предпринять что-то самостоятельно, чтобы улучшить настроение.

МЫСЛЬ-ЧУВСТВО-ДЕЙСТВИЕ. КАКАЯ СВЯЗЬ?

На настроение напрямую влияет то, о чем мы думаем и как мы себя ведем. Изменение поведения или мышления поможет изменить наше эмоциональное состояние.



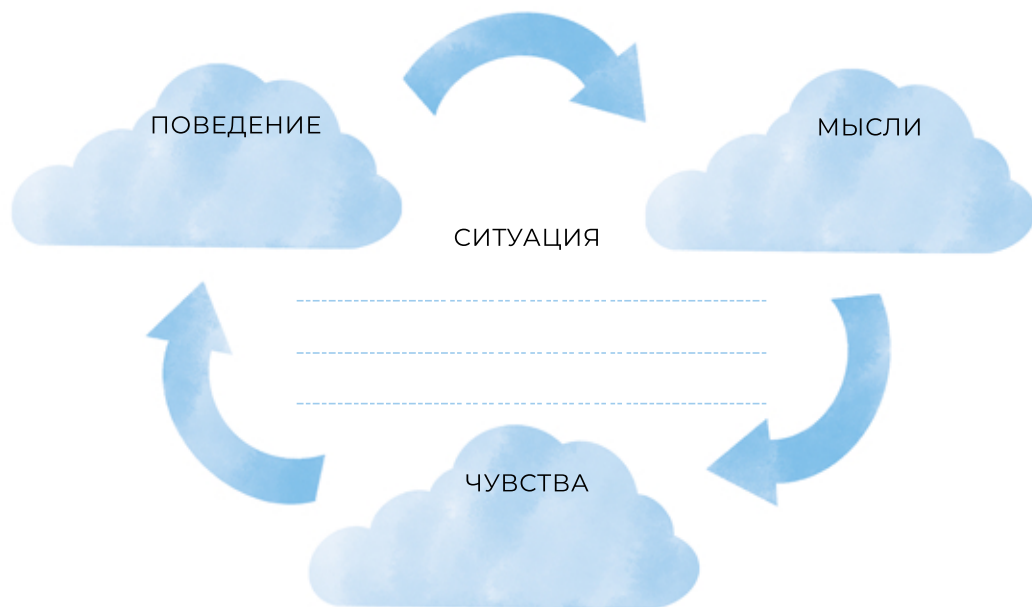
ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ВСПОМНИТЕ НЕДАВНЕЕ СОБЫТИЕ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Какая ситуация или событие произошло? Постарайтесь как можно точнее описать ситуацию. Вот несколько вспомогательных вопросов: Что произошло? Когда произошло? С какими обстоятельствами это еще было связано? Случалось ли такое раньше? С кем вместе Вы были?

Какие мысли или образы в связи с этим событием проносились в Вашей голове? Что Вас беспокоило? Что это событие для Вас значило? Какие чувства Вы испытывали? Например, грусть, раздражение, депрессию, чувство вины, разочарование, подавленность, невозможность устоять на месте...

Что Вы сделали? Чего не делали? Как Вы справились? Может быть, не вставали с постели, лежали, сидели накрывшись с головой одеялом и смотрели в одну точку? Или смотрели телевизор, не понимая, что там происходит? Не отвечали на телефонные звонки, не общались в интернете, отказывались от приглашений друзей, не работали, не учились, начали что-то делать, но не довели дело до конца, ничем не интересовались ...

Постарайтесь теперь самостоятельно заметить свои мысли, чувства и поведение. Чем больше Вы обращаете на них внимание, тем проще их распознать. Чем больше Вы их распознаете, тем проще будет предпринять изменения. Вам поможет следующий рабочий лист – „Заколдованный круг“.



• Напоминайте человеку, что нужно достаточно есть и пить.

• Помогите ему воздерживаться от алкоголя и наркотиков.

• Поощряйте его искать и получать профессиональную помощь. Это может означать как заверение человека в том, что его заботы важны и заслуживают внимания, так и практическую поддержку в поиске информации и времени.

• Не игнорируйте суицидальные мысли. Если у него суицидальные мысли или он нанес себе повреждения, убедите его сообщить об этом своему врачу или другому специалисту. Об этом можно говорить и спрашивать напрямую. В случае риска самоубийства, будьте с ним и вызовите помощь, даже если близкий человек попросил этого не делать.

• Сохраняйте свое душевное благополучие, чтобы Вы могли и дальше быть поддержкой для близкого человека.



КОГДА ДЕПРЕССИЯ ЗАСТАВЛЯЕТ ПРИЧИНЯТЬ СЕБЕ ВРЕД

Самоповреждение. Самоповреждение может иметь несколько причин и объяснений. Людям, которые ранят себя часто трудно найти точные объяснения их поведения. Некоторые говорят, что физическая боль снимает психологическую и эмоциональную боль на какое-то время, и это становится стратегией борьбы с негативными эмоциями. Также причиняют себе повреждения, чтобы наказать себя или подстегнуть, ободрить, пережить внутреннее напряжение, а также чтобы показать другим свою боль или причинить боль другим.

Самоповреждение по своей природе очень похоже на поведение наркомана. Когда мы чувствуем боль, наше тело начинает вырабатывать собственный болеутоляющие гормоны - эндорфины. Эндорфины, наряду с человеческими мыслями и убеждениями о том, почему они причиняют себе вред, создают сильную, вызывающую зависимость привычку. Подобно наркоману, человек понимает, что его поведение неправильно, но он не в состоянии прекратить это. Поэтому обычно стараются скрыть самоповреждающее поведение. Самоповреждение не равносильно попытке самоубийства, но оно показывает сильную боль в душе, которую нельзя рассматривать как просто поиск внимания. К этому нужно относиться серьезно.

Подробнее здесь:

reaasi.ee/ru/как-себе-помочь/
reaasi.ee/ru/как-помочь-человеку-который-наносит-с/

Самое важное – сказать другому человеку или иным образом дать ему понять, что он важен для Вас, даже если у него есть проблемы. Будьте дружелюбны и внимательны. Предложите простые и приятные занятия, которые Вы могли бы делать вместе. Возможно, Вы замечали, что иногда Ваша помощь и поддержка любимому человеку в депрессии приносит радость, но иногда его мысли находятся в другом месте, и он не принимает поддержку. Это может расстроить или даже разозлить Вас, но в то же время Вы волнуетесь: неужели ничего не поможет? Помните, что Ваш близкий человек может быть отрешенным в какие-то дни из-за болезни и не будет рад ничему. Просто сделайте глубокий вдох и выход и продолжите свое дело. Вы хотели лучшего, может быть, он заметит Ваши усилия позже. Если Вы плохо себя чувствуете и нуждаетесь в утешении, поделитесь этим с другим близким человеком или другом. Конечно, невозможно вылечить другого человека только поддерживающим поведением. Важно показать, что Вы заботитесь о нем, это важно, и этого достаточно.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖКЕ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:

- Выслушивайте. Часто он может говорить одно и то же несколько раз, но это ему необходимо.
- Учтите, что человек может не хотеть говорить Вам обо всем, а иногда и вообще ни о чем. Вопросы и проявления внимания - самое важное!
- Не спешите с советом, если другой не просил об этом.
- Остерегайтесь лозунгов и оценивающих суждений, таких как „возьми себя в руки“, „другим еще хуже“, „думай положительно“.
- Если депрессия усугубляет конкретную проблему, постарайтесь помочь найти решение, предложите практическую помощь.
- Будьте терпеливы. Иногда он может быть раздраженным, замкнутым, отталкивать близость и может быть неблагодарным. Не сдавайтесь, эти реакции обусловлены заболеванием.
- Проведите время с ним. Поощряйте его заниматься повседневными делами. Примите, если он иногда хочет побыть один.
- Человеку страдающему от депрессии часто трудно поверить, что его состояние может улучшиться. Помогите сохранить надежду, что ему станет лучше. Знайте, что безнадежность является важным симптомом депрессии, который влияет на окружающее. Если Вы признаете это, то можете стать лучиком надежды.

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЮ ВНУТРЕНнюю РЕЧЬ!

Будем честны, мы все в уме говорим сами с собой, и в этом нет ничего странного. Наблюдая за внутренней речью, можно обратить внимание на то, как мы говорим о себе. Что мы говорим после успешных жизненных событий или после неприятных неудач? Позитивная и обнадеживающая внутренняя речь может помочь, потому что она мотивирует нас попробовать еще раз и повышает уверенность в себе и самочувствие.

Попробуйте заполнить таблицу ниже, примерами ободряющей внутренней речи. Можно ли что-нибудь из этого сразу применить на практике?

СИТУАЦИИ	Первая мысль, которая приходит на ум	Практика позитивной внутренней речи
Конфликт с другом	<i>Я такой плохой друг. Я не умею общаться с людьми.</i>	<i>Я могу учиться и извлекать из этого хорошие уроки на будущее.</i>
Неудачное выступление	<i>У меня ничего не получается. Я выгляжу глупо, я и есть глупый.</i>	<i>Хорошо, что я все-таки решился на это, хоть и было трудно.</i>

КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ?

Существует ряд действий и навыков, которые можно постепенно развивать, чтобы поддерживать и улучшать свое настроение.

Поддержание хороших близких отношений. Для поддержания настроения крайне необходимо сохранять контакт и регулярно общаться с другими людьми, которые создают позитивную атмосферу, умеют замечать и слушать. Уже просто наличия двух хороших друзей может быть достаточно для защиты от серьезного падения настроения. Не оставайтесь наедине с собой!

Развитие навыков управления стрессом. Замечать стрессовые ситуации – навык приобретаемый. Необходимо отметить, какие ситуации создают наибольшую напряженность, а какие действия помогают расслабиться и отдохнуть. Есть по крайней мере 2-3 способа, которые являются хорошей мерой первой помощи, чтобы справиться со стрессом.

Поддерживайте физическую активность. Физическая активность имеет много преимуществ. В дополнение к физическому благополучию она поддерживает душевное здоровье и повышает настроение. Исследования показывают, что физическая активность, по крайней мере три часа в неделю, снижает риск депрессии.

Как справляться с неудачами. Никто не совершенен, и иногда случается, что дела не идут так, как мы себе представляли или надеялись. После неудачи имеет смысл задуматься о том, какие мысли и действия помогут оправиться от невезения. Размышления про обнадеживающее будущее улучшают настроение.

Снижение беспокойства. Часто депрессии предшествуют явления, связанные с тревогой, такие как беспокойство или чувство страха. Если мы сможем пресечь их на корню, мы можем предотвратить наступление депрессии.

КАКИЕ ВАШИ ЗАНЯТИЯ И УМЕНИЯ ПОМОГАЮТ ВАМ РАССЛАБИТЬСЯ И СНЯТЬ СТРЕСС?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

- Вы сами можете установить ограничения - что Вы хотите рассказать, а что оставить при себе.
- Выберите подходящий момент – когда вы оба спокойны и есть достаточно времени.
- Если разговор кажется слишком напряженным, можно поделиться мыслями письменно.
- Хорошо говорить, занимаясь чем-то совместно, на прогулке, играя – где-то, где не нужно все время смотреть друг другу в глаза.
- Кроме того, можно поделиться информацией о депрессии с близким человеком, чтобы он больше узнал об этом.
- Дайте знать, чего Вы ожидаете: либо просто того, чтобы Вас услышали, чтобы другой человек мог объяснить Ваше поведение, либо хотите, чтобы другой предпринял определенные меры поддержки (например, возьми меня на тренировку) или совет (например, рекомендацию хорошего специалиста душевного здоровья).
- Также говорите о том, что Вы сделали, или планируете сделать, чтобы улучшить свое здоровье, это даст другому надежду.
- Учтите, что некоторые люди в этой ситуации могут сказать что-то глупое, обвинить или даже сказать что-то обидное.
- Учтите, что другой может также иметь личные проблемы, из-за чего не может сразу отреагировать должным образом – это признак не безразличия, а того, что ему самому тяжело.
- Если было больно делиться своими чувствами-мыслями-опытом, не сдавайтесь. Наверняка есть люди, которые могут Вас понять, более опытные, умные и более тактичные.
- Учтите, что разговор может вызвать стресс у обеих сторон – после этого спланируйте расслабляющие или спортивные мероприятия.



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА?

Если Вы заметили, что настроение близкого Вам человека упало, это влияет и на Вас. Обратите внимание, был ли он замкнутым, несчастным и подавленным более двух недель. Какие еще симптомы депрессии у него есть? Поговорите с ним, возможно, он нуждается в Вашей помощи, Вы можете быть рядом и дать ему надежду. Кроме того, Вы можете помочь ему обратиться за помощью, при необходимости, пойти с ним к психологу или врачу. Депрессивный человек часто сам не ищет помощи и не выражает вам своей благодарности, но поверьте, несмотря на это, Ваша поддержка и присутствие очень важны для него.



Определенно стоит отметить, как в обществе говорят о депрессии и как относятся к принятию помощи, включая использование лекарств. Например, если человек сломал ногу, его не отправят в угол, чтобы он постыдился слабости своих костей, и ему не посоветуют не выходить, пока он не возьмет себя в руки. Никто не сомневается, что такое отношение ненормально при нарушениях физического здоровья. То же самое относится и к психическим заболеваниям. Проблемы душевного здоровья или кризисы могут возникнуть с каждым, и сокрытие их усугубляет положение человека. Все люди уязвимы при определенных условиях, но показать этот очевидный факт бывает сложно. Делиться информацией о себе, с одной стороны, уже является признаком мужества и силы, а с другой стороны, Вы можете быть еще смелее и сильнее.

КАК РАССКАЗАТЬ КОМУ-ТО О СВОЕЙ ДЕПРЕССИИ?

- Разговор с кем-то еще может показать Вам другую точку зрения, и, слушая свои мысли, Вы можете открыть для себя что-то новое в своей истории.
- Говорить о своем душевном здоровье является одним из способов помочь себе.
- Разговор и обмен личным опытом помогает укрепить отношения, что, в свою очередь, облегчает процесс излечения.
- Иногда близкие могут не заметить, что Ваше самочувствие изменилось, но часто они замечают и беспокоятся, однако не решаются спросить. Говоря смело, Вы можете снять напряжение и облегчить отношения.
- Подумайте, с кем лучше всего поговорить. Это партнер, дети, родственники, друзья, одноклассник, учитель, работодатель? Конечно, Ваше здоровье повлияет на них в некотором роде.
- Подумайте, что хотите сказать, расскажите это сначала себе или запишите.

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: УСТАНОВИТЕ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА.

Мы выделяем время для отдыха, перекуса, чтения... почему бы не выделить его для беспокойства? Звучит странно, но техника снижения беспокойства действительно помогает лучше справляться с тревожными мыслями. Было установлено, что последовательное использование этого метода, уменьшает количество времени на беспокойство в течение дня и позволяет большую часть дня заниматься другими делами, а не беспокоиться.

Чтобы начать упражнение, нужно установить себе время для беспокойства. Это может быть каждый день, например полчаса во второй половине дня с 16:30 до 17:00, или же утром с 7:00 до 7:30. Тогда беспокойство допустимо. В любое другое время, когда накрывают мрачные мысли, их можно просто записать и отложить до времени, предназначенного для этого.

КАЛЕНДАРЬ ТРЕВОГИ

🕒	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

Когда придет время для беспокойства, можно совершенно свободно беспокоиться, опираясь на записанные проблемы или же найти новые беспокойства. Вполне возможно, что к тому времени некоторые проблемы будут уже давно решены. Когда время для беспокойства закончилось, нужно вернуться к повседневным делам и, если заметите новые беспокойства, запишите их. Новый день, новое время беспокойства, новые заботы.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ДЕПРЕССИЮ?

Еще не все известно о причинах депрессии, и не всегда понятно, почему она возникает. Одна единственная причина депрессии – редкость, как правило, их больше.

Причиной может стать трудный период в жизни или значительная потеря, а также пережитое пугающее событие или чрезмерная нагрузка. Что является значительной потерей, которая страшна или непосильна, для каждого это что-то совершенно разное.

Если у близких есть проблемы с душевным здоровьем, человек и сам легко может заболеть депрессией. Трудные периоды, которые были пережиты в прошлом, тоже могут оказывать влияние, оставляя шрам, который станет наиболее слабым и уязвимым местом.

Если спустя время в жизни снова появятся сложности, чувствительный рубец даст знать об этом. Важно знать о своих шрамах, потому что, зная их, Вы можете вовремя предпринять нужные действия, и избежать нарастания проблем.

ЧТО МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ РИСК ДЕПРЕССИИ?

- Постоянные ссоры или насилие в семье
- Потеря близкого человека
- Издевательства в школе
- Проблемы в школе или на работе
- Долгосрочное напряжение, перегрузка
- Одиночество, проблемы в общении
- Употребление алкоголя и наркотиков
- Хронические заболевания или долгосрочные проблемы со здоровьем
- Возникновение депрессии у члена семьи
- Неудача



КАК Я МОГУ ПОНЯТЬ, ЧТО У МЕНЯ ДЕПРЕССИЯ?

Опыт депрессии у всех может быть разным, и окружение тоже может воспринимать его по-разному. Депрессия – разностороннее заболевание, и ее признаки могут проявляться по-разному и в различных комбинациях.

В случае депрессии сложности возникают в такой мере, что они мешают повседневной жизни в большей или меньшей степени, и длятся, по меньшей мере, в течение недели.

Симптомы депрессии проявляются в поведении, мышлении, чувствах, а также физических реакциях организма.

О ДЕПРЕССИИ НУЖНО ГОВОРИТЬ

- „Это не какая-то депрессия, он просто ленивый.“
- „Всем иногда тяжело, не надо делать снисхождений.“
- „Как ты можешь не ходить на работу?“

Часто при депрессии обращаются уже в запущенных случаях, потому что боятся стигматизации. Стигма может быть привязана к человеку из-за отношения общества, будь то в его семье, на работе или в школе, или в средствах массовой информации. Человек может заклеить и сам себя, так сказать изнутри, усиливая обусловленное депрессией чувство никчемности.

Для снижения стигмы необходимо открыто решать проблемы как депрессии, так и психического здоровья в целом, включая взаимодействие с людьми, у которых диагностирована депрессия, повышение осведомленности среди различных целевых групп и обсуждение в обществе способов повышения эффективности и доступности лечения депрессии.

Если кто-то лично испытал оскорбление, издевательства или отверженностью из-за диагноза депрессии, есть несколько способов справиться со стигмой. Стигму можно сознательно игнорировать, используя несправедливое отношение как своего рода источник мотивации и показывая своими действиями, что такое отношение неверно.

Стигму также можно принять – признавая, что такое отношение широко распространено, но это не должно быть препятствием. Общение с другими людьми, пережившими депрессию, и участие в их историях влияет хорошо.

Мы обычно более снисходительны к физическому здоровью, чем к душевному. В случае жалобы на физическое здоровье, можем ли мы сказать то, что мы обычно говорим в случае проблемы с душевным здоровьем?



Описание примера: У меня недостаток сил и умений, чтобы справиться с повседневной жизнью. У меня нет ощущения себя самого. Даже если я пытаюсь отдохнуть и расслабиться, это очень трудно. Я не знаю, как улучшить самочувствие, и методы, которые помогали раньше, больше не работают. Мои мысли и чувства смущают меня, иногда я чувствую, что не могу их контролировать. В повседневной жизни есть обязанности, которые я не хочу выполнять.

ЧУВСТВО: Слишком много стресса и напряжения, которые мешают повседневной жизни. Силы справиться с напряжением на исходе. Усталость. Если бы Вы были серфером, то чувствовали бы, что эти волны жизни слишком высоки, а навыки серфинга не очень хороши.

РЕКОМЕНДАЦИЯ: Исследуйте и практикуйте больше методов самопомощи, найдите время, чтобы отдохнуть и зарядиться. Обратитесь за поддержкой к близким, при необходимости на консультации reaasi.ee, или к подходящему Вам консультанту/психологу.

ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА (оценка 8-10):

Опишите здесь свою повседневную жизнь и самочувствие в зеленой зоне:

Описание примера: У меня достаточно сил, чтобы справиться с повседневной деятельностью. Когда я устал, я нахожу достаточно времени для отдыха. Я понимаю свои мысли и чувства, могу замечать их и управлять ими, если это необходимо. Я в основном занимаюсь тем, что мне нравится, работа и отдых сбалансированы, также выделяю время лично для себя.

ЧУВСТВО: Стресс и то, что бросает мне вызов, находятся в балансе, так что я справляюсь с ними. У меня есть желание и силы, чтобы преодолеть трудности и создать дополнительные позитивные эмоции. Если бы Вы были серфером, Вы бы чувствовали, что можете путешествовать по волнам жизни.

РЕКОМЕНДАЦИЯ: Продолжить все мероприятия, которые поддерживают ваше благополучие.

ПОВЕДЕНИЕ

- Человек не может справиться со своими обязанностями, например, с рабочими (или школьными) заданиями, снижаются умственные способности
- Не занимается хобби или деятельностью, которая раньше приносила удовольствие
- Отдаляется от семьи и друзей, хочет находиться в одиночестве и не желает общаться
- Раздражителен и угрюм при общении с другими, любая мелочь выводит из себя
- Использует одурманивающие вещества (алкоголь, наркотики) для улучшения самочувствия
- Легко срывается на плач
- Не может сосредоточиться, способность к вниманию снижена

МЫСЛИ

- „Я потерпел неудачу“
- „Это моя вина“
- „У меня никогда ничего не получается“
- „Моя жизнь не имеет смысла“
- „Жить незачем“
- „У меня нет будущего“
- „Я ничего не стою“
- „Меня никто не любит“
- „От меня больше вреда, чем пользы“
- „Другим без меня будет лучше“

ЧУВСТВА

- Печаль, подавленность
- Чувство опустошенности
- Раздражительность
- Тревога
- Страх
- Безднадежность
- Неопределенность
- Низкая самооценка
- Нерешительность

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ

- Постоянная усталость, отсутствие энергии, скука
- Головные боли, боли в теле, боли в животе
- Чувство напряженности, головокружение, учащенное сердцебиение
- Проблемы со сном, нарушение ритма сна, сонливость в течение дня
- Потеря аппетита или изменение аппетита
- Значительное изменение массы тела (потеря веса или его увеличение)

Согласно опросам, проведенным в последние годы (Kleinberg, 2010), распространенность депрессии в Эстонии составляла 5,6% - это означает, что на момент опроса в Эстонии было столько же людей, которые боролись с депрессией, сколько жителей Пярну, Вильянди и Раквере - около 75 тысяч. В течение жизни депрессия проявляется, по крайней мере, у 10% людей.

ЕСТЬ ИЗВЕСТНАЯ ИСТИНА: МЫ НЕ ВСЕГДА МОЖЕМ ЗАГЛЯНУТЬ В ДУШУ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, КАК БЫ НАМ ЭТОГО НИ ХОТЕЛОСЬ.

Что думают люди, что такое депрессия?



Что это такое на самом деле:



МОЙ СВЕТОФОР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Оцените свое ежедневное самочувствие по 10-балльной системе.
10 означает очень хорошо, 1 - очень плохо.

КРАСНАЯ ЗОНА (оценка 1-4):

Опишите здесь свою повседневную жизнь и самочувствие в красной зоне:

Описание примера: Мои силы справиться со своими повседневными делами на исходе. Я в тупике, и не знаю, как быть дальше. Ничего не помогает мне улучшить самочувствие. Мои мысли и чувства кажутся мне неуправляемыми.

ЧУВСТВО: Слишком много стресса и напряжения, которые вызывают безнадежность, беспомощность и страх. Потеряна надежда на улучшение состояния. Если бы Вы были серфером, Вы бы чувствовали, что находитесь под волной и не знаете, где земля и где небо.

РЕКОМЕНДАЦИЯ: Свяжитесь со своим семейным врачом, психиатром или консультантом/ психологом как можно скорее, позвоните по телефону 112, если это необходимо.

ЖЕЛТАЯ ЗОНА (оценка 5-7):

Опишите здесь свою повседневную жизнь и самочувствие в желтой зоне:



При разных состояниях и расстройствах антидепрессанты имеют разную эффективность, но в большинстве случаев они все-таки помогают.

ЛЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ. Лечение антидепрессантами, как правило, долгосрочное, если оно подходит человеку и имеет хороший эффект. При депрессии и тревожных расстройствах рекомендуется продолжать лечение как минимум в течение еще 1 года после исчезновения симптомов.

Регулярный мониторинг. В период приема лекарства Ваш врач будет периодически приглашать Вас на приемы, чтобы контролировать действие лекарства, побочных эффектов, а также для использования других применимых методов – изменения образа жизни или лечения. Врач будет консультировать и поддерживать Вас.

ПРЕКРАЩЕНИЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ. Следует рассмотреть возможность прекращения терапии антидепрессантами, если хорошее здоровье сохраняется в течение примерно одного года или есть другие причины для прекращения. Важно, чтобы лечение препаратом было прекращено в спокойный период жизни, и многие специалисты рекомендуют прекращать прием препарата весной или летом – в светлое время. В период отмены важно продолжать заниматься другими видами деятельности, направленными на благополучие, включая хорошую гигиену сна, регулярные физические нагрузки, стратегии здорового общения и, если возможно, психотерапию.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВА. Прием антидепрессантов обычно прекращается медленно и постепенно. В течение этого периода врач, вероятно, будет поддерживать с Вами более тесный контакт, так как в этот момент у Вас могут быть временные жалобы на здоровье из-за прекращения приема лекарства, или симптомы могут вернуться. Если вы чувствуете недомогание при прекращении приема лекарства, немедленно сообщите об этом врачу.

*Подробнее о различных антидепрессантах и других методах лечения депрессии
peaasi.ee/antidepressandid-ja-aju*

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ ОПРАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ?

В зависимости от причин, полученной помощи, и изменений, которые можно внести в свою жизнь, 50% людей поправятся через шесть месяцев, 80% через год. Это не значит, что Вам все это время будет так плохо. Продолжительность депрессии также зависит от того, какую помощь человек решил использовать, насколько сильны его социальные контакты, как он за собой ухаживает и какой это тип депрессии.

Но после выздоровления важно быть внимательным к самочувствию и продолжать поддерживать душевное здоровье. Так же хорошо обдумать и записать для себя признаки, которые указывают на ухудшение самочувствия. Например, первыми признаками являются проблемы со сном, плохое настроение или трудности с началом работы. Научившись своевременно замечать эти признаки и принимать немедленные меры, Вы сможете предотвратить усугубление депрессии в будущем и при необходимости обратиться за помощью раньше.

ДЕПРЕССИЯ РАЗНООБРАЗНА

Депрессия диагностируется на основе определенных симптомов, которые сохраняются в течение длительного времени. Диагноз ставит семейный врач или квалифицированный специалист по психическому здоровью. Диагноз делится на легкую, умеренную и тяжелую депрессию. Различные факторы, которые могут быть тесно связаны с депрессией, перечислены ниже.

КАКОВА СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ ДЕПРЕССИИ?

При **легкой депрессии** человек испытывает тревожные симптомы, но они не всегда очень сильны. Настроение снижено, состояние безрадостное и мучит усталость. Это также влияет на повседневные дела и общение. Человек чувствует себя плохо, но справляется со своими основными обязанностями и деятельностью.



При **умеренной депрессии** у человека возникают такие симптомы, как снижение настроения, усталость, а также, например, потеря аппетита, проблемы со сном и заторможенное состояние. Человеку становится трудно работать, учиться, заниматься домашними делами, а также общаться.

В дополнение к перечисленному, **тяжелая депрессия** характеризуется сильным беспокойством или почти околоченным состоянием как в мышлении, так и в действиях. Могут возникнуть проблемы со сном, питанием, выполнением обязанностей и с общением, до такой степени, что в лучшем случае можно осилить только самое необходимое.



ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ.

Депрессия не обязательно может быть четким диагнозом, она может сопровождаться другими проблемами душевного здоровья. Например, если у человека депрессия с тревогой, признаки депрессии могут проявляться вперемешку с признаками тревоги, такими как чрезмерное беспокойство, панические атаки и тревога при общении. В случае депрессии с психотическими симптомами, у человека может быть тяжелая депрессия, а также симптомы, характерные для психоза, такие как бредовые мысли или расстройства восприятия. При биполярном расстройстве периоды с повышенным настроением и уровнем активности чередуются с эпизодами депрессии.



МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПОМОЩЬ

Депрессия у мужчин.

Раздражительность, физические жалобы, рискованное поведение и злоупотребление вызывающими зависимость веществами чаще встречаются у мужчин. Мужчины меньше говорят о своих проблемах, и просьба о помощи может стоить огромных усилий. Часто к врачу обращаются только при появлении тяжелых симптомов депрессии.



Депрессия у женщин.

Исследования показали, что женщины испытывают депрессию чаще, чем мужчины. На это могут влиять биологические, гормональные и жизненные факторы. При депрессии женщины больше испытывают грусть, чувство никчемности и вины.



Депрессия у детей. Дети более младшего возраста, страдающие от депрессии, могут выражать это через жалобы на какие-либо физические недомогания, например головная боль или боль в животе. Они отказываются ходить в школу и цепляются за родителей или могут чрезмерно беспокоиться о возможной смерти родителей. Риск депрессии выше у детей, чьи родители дают мало душевного тепла, поддержки, поощрения, но чрезмерно контролируют, а также у тех, чьи родители страдают от депрессии. Душевное благополучие детей также в значительной степени зависит от отношений между родителями и хороших семейных отношений в целом.

Депрессия у молодых людей.

Согласно статистике, 75% проблем с психическим здоровьем проявляются впервые в возрасте до 25 лет. Дети старшего возраста и молодые люди в случае депрессии могут попасть в неприятности, легко расстраиваться или бунтовать. У подростков депрессия также может сопровождаться тревогой, расстройствами пищевого поведения или злоупотреблением различными вызывающими зависимость веществами.



Депрессия у пожилых людей.

Депрессия также часто встречается и у пожилых людей, хотя они могут не иметь таких специфических симптомов или могут не признавать свои чувства. У пожилых людей депрессия также может быть вызвана физическими недугами и медицинскими показателями, такими как болезни сердца и тому подобное.



НАЧАЛО ЛЕЧЕНИЯ. Лечение антидепрессантом начинается с обращения к врачу – семейному или психиатру. Готовность обратиться за помощью к врачу – очень важна. Перед началом медикаментозного лечения обязательно ознакомьте врача со своим физическим здоровьем, жалобами, хроническими заболеваниями и перенесенными тяжелыми заболеваниями. Важно сообщить, бывали ли в жизни периоды необычно повышенного настроения. Обязательно дайте знать об унынии, суицидальных мыслях, попытках или планах. Вашему врачу потребуется информация о том, какие еще лекарства Вы принимаете. Дайте знать, если Вы беременны, планируете беременность или кормите грудью. Если врач рекомендует лечение антидепрессантами, он обоснует эту рекомендацию и опишет ожидаемые преимущества. Он объяснит, предназначено ли лекарство для облегчения чувства печали и безнадежности, для борьбы с дефицитом энергии, для улучшения сниженной мотивации, для уменьшения общего беспокойства, для облегчения других форм беспокойства и т.д. Часто болезнь, которой страдает человек, также влияет на его отношение к лечению: в случае тревожных расстройств человек может опасаться побочных эффектов, в случае депрессии лечение может показаться безнадежным. Поговорите с врачом о своих мыслях и чувствах, он найдет правильное решение лично для Вас.

ЭФФЕКТЫ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПРЕПАРАТОВ. Антидепрессантов много. Ваш врач расскажет Вам о лекарстве, которое он рекомендует, о том, как этот конкретный препарат работает, об ожидаемых преимуществах, а также побочных эффектах. У разных препаратов разные побочные эффекты, но в целом антидепрессанты хорошо переносятся и очень редко имеют серьезные побочные действия. Обязательно обсудите возможные побочные действия с врачом до и во время лечения. Многие антидепрессанты имеют побочные эффекты, которые быстро исчезают в первые дни и первые две недели. Ряд антидепрессантов вызывают головные боли или тошноту, незначительные или умеренные боли в животе или несварение желудка. В начале приема некоторых антидепрессантов может произойти небольшое или умеренное повышение уровня тревоги, которое обычно проходит в течение нескольких дней. Антидепрессанты могут также вызвать побочные эффекты, которые проявляются в течение более длительного периода времени и вплоть до прекращения лечения. Например, некоторые лекарства могут вызывать сонливость или проблемы со сном, сексуальную дисфункцию, повышение показателей функции печени, проблемы со зрением, повышение артериального давления и т. д. Многие из этих побочных эффектов можно облегчить - например, если препарат вызывает бессонницу, его стоит принимать утром, а если сонливость - вечером; в случае сухости во рту рекомендуется жевать жвачку и т. д. Если побочный эффект не проходит и не уменьшается, врач найдет Вам новое подходящее лекарство.

После начала лечения препаратом, врач, скорее всего, пригласит Вас на повторный прием через неделю или две. На этом приеме врач рассмотрит возникшие побочные действия препарата и возможные проявившиеся положительные эффекты. Антидепрессанты начинают действовать после двух недель их приема, и, как правило, в течение первых 4-6 недель лечения. Чаще всего, в первые недели дозировка препарата увеличивается. При каждом увеличении дозировки следует быть внимательным к возможному возникновению побочных эффектов. Если один препарат недостаточно эффективен, назначается другой.



ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ. Важно убедиться, что методы лечения депрессии основаны на фактах, чтобы доказать эффективность и положительное влияние терапии. Наиболее распространенными методами доказательной терапии в Эстонии являются когнитивно-поведенческая терапия, семейная терапия и психодинамическая терапия. Психотерапевты могут работать в частной практике, где расходы на лечение хотя бы частично покрываются фондом семейных терапевтов, местным самоуправлением или в клиниках, где лечение доступно за счет Больничной кассы. В случае психотерапии следует принимать во внимание длительный процесс и повторные визиты. Поскольку для изменения укоренившихся привычек и изменений в мозге требуется время, одной встречи недостаточно, даже если клиент чувствует себя лучше после первой встречи. Точная продолжительность лечения согласовывается с терапевтом.

Если Вам трудно решить, куда и как обратиться, спросите своего семейного врача или электронного консультанта Peaasi.ee

ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ. Ряд групповых методов лечения подходят для облегчения расстройств настроения, в том числе и депрессии, за счет влияния групповой динамики на человека и поддержки друг друга членами группы. В зависимости от типа групповой терапии, во время лечения изучаются различные техники и методы, либо больше внимания уделяется проговариванию своих эмоций и трудностей. Обращаясь к групповой терапии, стоит более детально изучить содержание запланированного лечения и его доказательную эффективность.

Молодежи в возрасте 16-26 лет можно прийти на бесплатную консультацию в сфере душевного здоровья. При желании консультация проходит по видеосвязи, и обращаться за ней могут молодые со всей Эстонии. Каждому обратившемуся дается возможность проведения 1-3 консультационных встреч и, при необходимости, более продолжительное групповое обучение навыкам регулирования эмоций. registratuur.peaasi.ee/noored

ОПЫТ КОНСУЛЬТАНТОВ И ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ. Часто обнаруживается, что люди, которые уже сталкивались или в настоящее время находятся в аналогичных ситуациях, могут лучше поддерживать друг друга. Консультант с личным опытом – человек, имеющий опыт работы с депрессией и обученный оказывать поддержку другим людям, страдающим депрессией. В группах поддержки люди со схожими трудностями могут говорить о своих трудностях без осуждения и могут полагаться друг на друга.

Посещение врача может стать большим шагом – если Вам нужна дополнительная информация или поддержка, смотрите – peaasi.ee/ru/kysi-noustajalt

Послеродовая депрессия.

Согласно исследованиям, послеродовая депрессия затрагивает по крайней мере 10% молодых матерей и 5% отцов в течение первого года жизни их ребенка. Послеродовая депрессия является очень распространенным явлением, характеризующимся чередованием настроений, плачем, чувством грусти или раздражительностью, иногда противоречивыми чувствами по отношению к малышу. Депрессия может также проявляться аналогичным образом во время беременности.



Депрессия при хронических заболеваниях.

Поскольку хронические заболевания часто сопровождаются физическими недугами и ограничениями обычных условий жизни, это может спровоцировать снижение настроения и депрессию. Если в этом случае лечить депрессию, в дальнейшем это может помочь лучше приспособиться и к физическим недугам.



Сезонная депрессия. При уменьшении светового дня в осенне-зимний период может возникнуть сезонная депрессия, характерные симптомы которой более умеренные, а повседневная жизнь человека не так сильно нарушена.

Улыбающаяся депрессия.

В классификации психических и поведенческих расстройств, диагноза „улыбающаяся депрессия“ нет, но в обычной речи это довольно распространенное выражение. Это означает, что человек не выражает никакого беспокойства в обычной жизни, потому что считает, что нельзя показывать свои настоящие чувства другим людям. Человек не кажется особенно грустным – он трудолюбивый и даже шутит, но незаметно для других все-таки страдает от депрессии.



Депрессия в результате процесса тяжелой скорби.

В период траура - естественно испытывать снижение настроения, различные сильные эмоции и думать о смерти. В ситуации, когда горе осложняется тем, что, например, в последнее время были и другие потери, и человек не получает поддержки, это в конце концов может вылиться в депрессию. Тогда может возникнуть и чувство собственной никчемности, и мысли о бессмысленности жизни, а чувство потери не станет легче даже в течение года-двух после потери любимого человека.



СКРИНИНГОВЫЙ ТЕСТ НА ДЕПРЕССИЮ

Ниже перечислены некоторые утверждения, касающиеся Вашего настроения. Обведите кружком номер варианта ответа после каждого утверждения, которое лучше всего соответствует вашему настроению за последний месяц.

За последний месяц	Вовсе нет	В какой-то степени	Довольно много	Очень много
Я страдал от бессонницы	0	1	2	3
Мне было грустно	0	1	2	3
Мне казалось, что все требует усилий	0	1	2	3
Я чувствовал себя бессильным	0	1	2	3
Я чувствовал себя одиноким	0	1	2	3
Будущее казалось безнадежным	0	1	2	3
Не чувствовал удовлетворения и удовольствия от жизни	0	1	2	3
Я чувствовал себя бесполезным	0	1	2	3
Я чувствовал, что в жизни больше нет радости	0	1	2	3
Мне казалось, что мою печаль нельзя облегчить даже с помощью семьи или друзей	0	1	2	3

Подсчитайте свои пункты

СУММА:

РЕЗУЛЬТАТЫ

Тест не позволяет ставить диагноз депрессии. Тем не менее, вопросы дали Вам обзор наиболее важных признаков депрессии и того, насколько часто они возникают в Вашем случае. Если Ваше собственное душевное здоровье или здоровье близкого человека по-прежнему вызывает озабоченность, обратитесь к э-консультантам Peaasi.ee за советом.

0-8 пунктов

У Вас нет выраженной депрессивной симптоматики

9-30 пунктов

У Вас имеются симптомы депрессии

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

В случае депрессии будет вполне уместно обратиться к психологу.

Психологи работают преимущественно в учреждениях двух типов – государственные поликлиники-больницы и частные клиники.

При желании получить консультацию психолога или психотерапию за счет Больничной кассы, требуется направление от психиатра или семейного врача.



На частный прием, скорее всего, получить время записи можно быстрее, но это платно. Психолога можно искать даже в Интернете или спрашивать у знакомых.

Следует заранее подумать, с кем будет легче поговорить. С мужчиной или женщиной, человеком того же или другого поколения. Люди очень разные, как и психологи. Психологи разного возраста и пола, имеют разную подготовку, ценности, убеждения, опыт и мировоззрение. Важно найти человека, общение с которым подойдет именно Вам.

Не менее важно изучить подготовку психолога – каков уровень его образования, где он изучал психологию, прошел ли обучение терапии и т. д. Ниже приведены наиболее распространенные способы получения профессиональной психологической помощи в Эстонии.

Э-КОНСУЛЬТАЦИИ. Электронное консультирование в основном проводится по электронной почте, что требует тщательного описания проблемы и ожидания ответа в течение 3-4 дней. В Эстонии электронное консультирование в основном предоставляется командой peaasi.ee и студентами-психологами системы lahendus.net. В системе электронного консультирования Peaasi.ee ведется переписка с человеком, имеющим клинический опыт в области душевного здоровья, который помогает выявить проблему и, при необходимости, предлагает поддержку и информацию о том, как получить помощь подходящего специалиста. Электронные консультанты также могут дать совет по использованию основных техник самопомощи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ. Психологическое консультирование может быть беседой с консультантом – разного содержания и с разным эффектом. Психолог при беседе может рефлексировать, слушать и предоставлять взгляд со стороны. В большинстве случаев это носит вспомогательный и пояснительный характер. В случае с депрессией это не является лечением, основанным на доказательных методах, но может быть помощью в процессе лечения.

ЧТОБЫ МОЕ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ БЫЛО БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ ХОРОШИМ, Я...



Сплю по часов за ночь.



Я ем раз в день.



Самая приятная еда для меня:



Двигаюсь на свежем воздухе часов в неделю.

Тренируюсь / поддерживаю другую физическую активность часов в неделю.



Я с удовольствием общаюсь с этими людьми:



Я выделяю время для себя часов в неделю и занимаюсь своими любимыми занятиями:



КАК СЕБЯ ПОДДЕРЖАТЬ?

ЧТО Я ПЛАНИРУЮ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ?

	ОЧЕВИДНО	МАЛОВЕРОЯТНО	СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕТ
Буду искать помощи у э-консультанта			
Больше читать о депрессии			
Изучать, как другие преодолевают депрессию, смотреть / читать / слушать рассказы других людей			
Обсужу с близким человеком, что делать			
Проконсультируюсь с семейным врачом			
Посмотрю пройдет ли все само			
Займусь укреплением здоровья – улучшу качество сна и питания, увеличу физические нагрузки			
Найду психотерапевта			
Запишусь к психиатру			

ДЕПРЕССИЯ ИЗЛЕЧИМА

Из-за вышеприведенного описания депрессия может показаться пугающей и непосильной ношей, но все же нужно помнить о положительном: депрессия хорошо поддается лечению, и кое-что можно предпринять немедленно, чтобы улучшить свое самочувствие.

Давайте подробнее рассмотрим методы ухода за собой, варианты профессиональной помощи и преимущества лекарств.

УХОД ЗА СОБОЙ И ВИТАМИНЫ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Мы привыкли поддерживать свое здоровье с помощью витаминов. А как насчет витаминов для душевного здоровья? Следующие методы ухода за собой можно назвать витаминами для душевного здоровья, которые можно принимать регулярно или понемногу, точно в том количестве, которое необходимо в данный момент.

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ. В случае депрессии часто возникает желание быть в одиночестве и избегать общения. На самом деле такая ситуация может усугубить снижение настроения, так как не хватает положительных эмоций от общения. Все же, рекомендуется попробовать участвовать в совместных занятиях, или же немного поговорить с друзьями и знакомыми, при необходимости установив для себя нужные границы. Стоит вкладывать в отношения, в которых Вы можете безопасно открыться и где люди хотят поддерживать и выслушивать друг друга. Также важно найти людей, у которых может быть похожий опыт, будь то консультанты, психологи или знакомые в Интернете, или найти их в лице членов семьи, коллег по работе или учителей. Общение с домашним животным и уход за ним также могут быть поддержкой.



ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ. Физическая активность является важным способом подъема настроения. Это не означает тренировки на уровне профессионального спорта и постоянное преодоление себя, не всегда обязательно ходить в спортзал или пробегать 10 километров. Достаточно выделять несколько дней для небольших прогулок, на которые всегда можно пригласить хорошего друга, ведь два витамина в одном дают еще лучшие результаты. Важно найти доступный и приятный вид активности.

ВИТАМИН ОТДЫХА. Отдых может быть разным, но не каждый вид отдыха подойдет любому. Чтобы найти подходящий для себя отдых, можно самому попробовать что-то новое, спрашивать других о их способах расслабления, но стоит быть готовым к тому, что те методы, которые подходят Вашему другу, могут не подойти Вам. Приятные витамины отдыха могут включать в себя дыхательные упражнения, водные процедуры, общение, игры, хороший фильм, веселую книгу и многое другое.

ВИТАМИН ПОЗИТИВА. Вспомните, что Вам приносило радость в прошлом, и постарайтесь возродить эти чувства. Для этого нужно немного потренироваться, ведь мозг больше привык замечать негативное или опасное. Вы можете потренироваться замечать позитив, отмечая 3 хорошие вещи за сегодняшний день или 3 приятные черты в себе. Или попрактикуйтесь в благодарности, записывая 3 вещи, за которые Вы благодарны. Пусть даже это будут какие-то мелочи. Вопрос только в том, чтобы подумать и найти их.

ВИТАМИН ДОБРЫХ ДЕЛ. Один из советов по заботе о себе немного странный: заботьтесь о других! Будь то доброе слово, сказанное продавцу, денежное пожертвование или волонтерская работа. Всем людям важно ощущать свою значимость, а забота о других и добрые дела помогают думать о себе как о хорошем человеке, и, конечно, вдобавок ко всему это меняет мир к лучшему. Забота о других может помочь уменьшить чувство одиночества. Однозначно стоит попробовать - доброе дело творит добро!

ВИТАМИН СОСТРАДАНИЯ СЕБЕ. По отношению к себе важно проявлять понимание и доброту. Стоит замечать, какова наша внутренняя речь, (см. Выше упражнения позитивной внутренней речи), то есть что и каким тоном мы себе говорим и заботимся ли мы о себе? Смогли бы мы так же разговаривать с лучшим другом? Как можно было бы проявлять больше доброты к себе?



ВИТАМИН ПИТАНИЯ. Хотя одним из признаков депрессии является снижение или отсутствие аппетита, важно питаться регулярно и разнообразно. Одному только мозгу необходимо 500 калорий в день, а для тела важно получать каждый день как витамины, так и минералы, сахара, жиры, белки и углеводы. Запаситесь некоторыми продуктами, которые легко приготовить и чем можно по-быстрому перекусить, даже если сил на это есть лишь самый минимум. Например, супы в банках, мюсли-батончики или же сухофрукты и орехи.

ВИТАМИН СНА. Взрослому человеку необходимо спать по меньшей мере 7-9 часов каждую ночь. Даже одна ночь с недостатком сна может привести к изменению настроения и уровня энергии. Составляющими витамина хорошего сна являются дневная активность, движение, расслабление, а также отказ от гаджетов за час до отхода ко сну. Так мозг поймет, что наступило время сна. Если перед засыпанием начинаете тревожиться, можно использовать описанную выше технику „времени для беспокойства“ или различные техники расслабления.



ВИТАМИН ПИСЬМА. Письмо, особенно с использованием ручки и бумаги, является очень эффективным для поддержания душевного здоровья. В течение дня можно записывать свои мысли и чувства или вести дневник. Но можно сделать и по-другому. Например, один бывший футболист, Петр Чех, советовал: „Каждый вечер отмечайте, был у Вас хороший или плохой день. В конце недели посмотрите, сколько плохих дней у Вас было. Часто бывает, что, если один день выдался плохим, нам кажется, что вся неделя была плохая. Но если вести подсчет, то можно заметить, что хороших дней на самом деле больше“.