



Симптомы депрессии:

С физиологической стороны:

- **Усталость**

Депрессия вызывает потерю инициативности, инерцию и чувство усталости, кажется, что энергии не хватает даже на маленькие дела.

- **Чувство нерешительности или ослабление концентрации внимания, усталость**

Человек не способен сосредоточиться или действовать даже в таких делах, которые ранее казались легкими.

- **Психомоторные заторможенность или возбуждение**

Может наблюдаться либо оцепенение, либо гиперактивность.

- **Нарушения сна**

Нарушения сна могут проявляться в трудности засыпания, в прерывистом сне и раннем пробуждении, а также в повышенной сонливости.

- **Изменение аппетита и веса**

Аппетит может исчезнуть, а вес снизиться; иногда, наоборот, аппетит и вес могут увеличиваться.

- **Нарушение функции кишечника**

- **Снижение сексуальных потребностей**

Поведенческие проявления

- пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность
- избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям)
- отказ от развлечений
- алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение

Мыслительные проявления

- трудности сосредоточения, концентрации внимания
- трудности принятия решений
- преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом
- замедленность мышления

С эмоциональной стороны:

- **Подавленное настроение**

К подавленному настроению относятся уныние, печаль, вялость раздражительность. Будущее кажется мрачным и ничего не значащим. Может значительно увеличиться плаксивость.

- **Потеря удовольствия**

Дела, которые раньше приносили хорошее настроение, более не удовлетворяют или не интересуют. Из жизни исчезла радость.

- **Потеря уверенности в себе или самоуважения**

Характерны мысли о собственной слабости и никчемности, вера в собственный успех очень слаба.

- **Чрезмерная самокритика или необоснованное чувство вины**

Человек чувствует себя виновным и заслуживающим наказания. Чувство вины часто возникает по отношению к таким проблемам, на которые человек сам не в силах повлиять или в которых даже не допускал ошибок.



Опросник: Шкала Занга для самооценки депрессии

Инструкция

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто	Большую часть времени или постоянно
1. Я чувствую подавленность и испытываю печаль				
2. Я лучше всего чувствую себя утром				
3. Я плачу или близок к этому				
4. Я плохо сплю ночью				
5. Я ем столько же, сколько и раньше				
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом				
7. Я замечаю, что теряю вес				
8. Меня беспокоит пищеварение				
9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно				
10. Я чувствую усталость без видимой причины				
11. Я мыслю так же ясно, как и раньше				
12. Мне легко делать то, что я умею				
13. Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте				
14. У меня есть надежды на будущее				
15. Я более раздражителен, чем обычно				
16. Мне легко принимать решения				
17. Я чувствую себя полезным(ой) и необходимым(ой)				
18. Я живу полной и интересной жизнью				
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру				
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда				

Ответы оцениваются следующим образом:

- 1 балла - «Редко»
- 2 балла - «Иногда»;
- 3 балла - «Часто»;
- 4 балла - «Большую часть времени или постоянно».

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА:

- 20-49 Нормальное состояние
- 50-59 Легкое депрессивное расстройство
- 60-69 Депрессивное расстройство средней степени тяжести
- 70 и выше Депрессивное расстройство тяжелой степени тяжести

ВНИМАНИЕ: Диагноз «депрессия» носит медицинский характер, и поставить его может только врач, также он назначает лечение.



Как помочь себе не впасть в депрессию.

- 1. Контролируйте свои мысли.** Вычеркните из своего лексикона слово "депрессия" и его производные! Если вас все же "накроет" пессимистическое настроение, относитесь к этому как к временному спаду: это просто плохой день или пара дней, ни в коем случае не "депрессия". Справиться с плохим настроением всегда можно.
- 2. Выспитесь.** Отдых очень важен для человека. Если не давать нашему организму регулярно и полноценно восстанавливать силы, это приведет к нежелательным результатам, в том числе и к депрессии. Адекватный сон в течение 7-8 часов. Ложитесь спать не позднее 22:00, перед сном не залипайте в телефон (телевизор), дайте возможность мозгу отдохнуть от информационного потока.
- 3. Перейдите на здоровое питание.** Возможно, это вас немного удивит, но питание также оказывает влияние на наш моральный настрой. Уже не раз было отмечено многими успешными людьми, что правильное питание – это залог здоровья и продуктивного дня. Если питаться некачественной пищей, то очень скоро наш организм начнет подавать видимые сигналы, а после ухудшится и наше общее состояние. Включайте в рацион продукты с высоким содержанием витаминов группы В, магния и калия, они способствуют восстановлению нервной системы.
- 4. Физическая активность.** Занятие спортом (2-3 раза в неделю по 30 минут минимум). В этот период надо двигаться, чем активнее, тем лучше. Это могут быть прогулки, бег, танцы, работа в саду и т.д.
- 5. Измените образ жизни.** Каждый день старайтесь изменять образ мыслей, воспринимайте происходящее в положительном свете. Если вы обвиняете в своих неудачах обстоятельства или других людей, найдите в себе силы посмотреть правде в глаза. Чаще повторяйте себе: "Только я несу ответственность за случившееся. Я могу все изменить".
- 6. Взгляните правде в глаза.** Пересмотрите свои ожидания и жизненные приоритеты. Возможно, вам придется расставаться с некоторыми иллюзиями и поставить перед собой более реалистичные жизненные цели. Люди, подверженные депрессии, часто уверяют себя, что счастье для них невозможно без определенных вещей: любимого человека, материальных ценностей, денег, славы и т.п. Если получить желаемое невозможно, очень просто начать себя жалеть. Но не лучше ли просто принять ситуацию и отказаться от недостижимого? Ведь некоторые жизненные ситуации просто невозможно изменить. Не лучше ли поставить перед собой реалистичные цели? Например, вы можете сменить работу, которую ненавидите, или разорвать мучительные отношения, зашедшие в тупик.
- 7. Перестаньте себя жалеть.** Когда вы жалуетсяе на жизнь, плачете, рассказываете о своих чувствах друзьям, обсуждаете с ними ваши проблемы, они, конечно, проявляют понимание и сочувствие. К сожалению, именно сочувствие близких подкрепляет депрессивное состояние. Иногда друзья или члены семьи, если вам плохо, полностью освободить вас от выполнения обязанностей по дому, и вы сутками валяетесь в постели, изнемогая от жалости к себе, пока близкие вас обслуживают. Как следствие, у вас формируется зависимость от окружающих, вы ищете их сочувствия любой ценой.
- 8. Не забывайте обращать внимание на своё психоэмоциональное состояние и обращаться к специалисту.**

УДАЧИ)))