

Симптомы депрессии и способы ее преодоления

Симптомы депрессии включают подавленное настроение, **потерю интереса и радости от повседневных дел, потерю аппетита, нарушение сна (бессонницу или повышенную сонливость), усталость, гиподинамию и проблемы с концентрацией**. Некоторым людям свойственны и другие симптомы, например, расстройство желудка, потеря веса и т. д.



Что такое депрессия?

Депрессия - это серьезное физическое и психическое заболевание, которое может привести к ухудшению работоспособности, нарушению сна, пищеварения и другим расстройствам. У некоторых пациентов, страдающих депрессией, проявляются такие симптомы, как хроническая усталость и несварение желудка. Иногда депрессия усугубляет сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, артрит и т. д. Так как некоторые люди **не осознают, что у них депрессия**, они упускают возможность лечения или не могут пройти надлежащее лечение. При наличии серьезных симптомов у пациентов может быть высокий риск самоубийства. Поэтому пациенты, страдающие депрессией, должны пройти соответствующее **лечение**.



Анкета оценки депрессивных состояний для государственных медицинских осмотров — Анкета для оценки здоровья пациента-9

Цель оценки - быстро изучить симптомы депрессии и оценить их тяжесть. Максимум можно набрать 27 баллов. Чем выше балл, тем тяжелее симптомы депрессии. Получение высокого балла по данной анкете **скорее всего свидетельствует о наличии депрессии**, хотя это и не диагноз. В этом случае необходима **более точная оценка** специалиста.



Как бороться с депрессией в повседневной жизни?

1. Составление планов

Для борьбы с гипобулией составляйте расписание дел на неделю. Планируйте ежедневные дела: прием и приготовление пищи по часам на каждый день, и включите в расписание свои хобби и физические нагрузки.

2. Интересные дела

Вспомните что-то интересное, что Вам раньше нравилось, и включите это в свой ежедневный план.

3. Физические упражнения

Занимайтесь спортом не менее 3 раз в неделю. Физические нагрузки улучшают настроение и препятствуют развитию депрессии. Полезны любые упражнения, включая медленный бег, езду на велосипеде, аэробику и ходьбу.

4. Проявление инициативы

Прямо говорите людям о своих чувствах и делитесь своим мнением. Вы можете чувствовать себя неуверенно из-за беспокойства о том, что про Вас подумают другие люди, а такое мышление является одним из признаков депрессии. Ведите себя уверенно.

5. Позитивное мышление

Следует воспитывать позитивное отношение к себе. Напишите самую негативную, частую и повторяющуюся мысль о себе на одной стороне карточки, и три позитивных соображения, которые могут ее заменить. Носите эту карточку с собой и часто просматривайте свои позитивные соображения. Это поможет изменить негативное мышление на позитивное.

※ Если у Вас есть какие-либо симптомы депрессии, обратитесь за помощью в **городской • областной центр психического здоровья** или **позвоните на горячую линию по вопросам психического здоровья (1577-0199)**.



보건복지부 질병관리본부

h-well 국민건강보험

