



ДЕПРЕССИЯ

Депрессия - распространенное расстройство, которым страдают
миллионы людей.

По данным исследователей, им страдает до 20% населения развитых
стран





Мы часто слышим - "у меня депрессия"
- подразумеваемая сниженное настроение
из-за каких-то событий.

Но клиническое понимание депрессии
отличается от бытового.

В клиническом смысле депрессия -
расстройство, при котором нужна
помощь специалиста.

Чаще депрессия возникает из-за стрессов или длительно существующих тяжелых травмирующих ситуаций

Иногда она возникает без видимых причин

Депрессия может сопутствовать болезням

Депрессия может возникать в виде единичных эпизодов или протекать хронически в виде повторяющихся обострений



Депрессия может быть хронической. Иногда депрессия ограничивается в основном телесными симптомами без отчетливых эмоциональных проявлений.

В таких случаях необходима консультация врача-психиатра.





ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение,

отчаяние

тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание

беды

раздражительность

чувство вины, частын самообвинения

недовольство собой, снижение уверенности в себе,

снижение самооценки

снижение интереса к окружающему

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Нарушение сна (бессоница, сонливость)

изменения аппетита (его утрата или переедание)

нарушение функции кишечника (запоры)

снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных нагрузках, слабость

боли и неприятные ощущения в теле





ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную деятельность

избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям)

отказ от развлечений

алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами

МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Трудности сосредоточения, концентрация внимания

трудности принятия решений

преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом

мрачное пессимистическое видение, замедленность мышления



ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПОМОЩИ

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия - научно-обоснованный метод, сочетающий работу с актуальными жизненными трудностями и поведенческими симптомами депрессии и работу с их внутренними психологическими источниками (глубинными представлениями и убеждениями).

Психотерапия помогает развить навыки эмоциональной саморегуляции



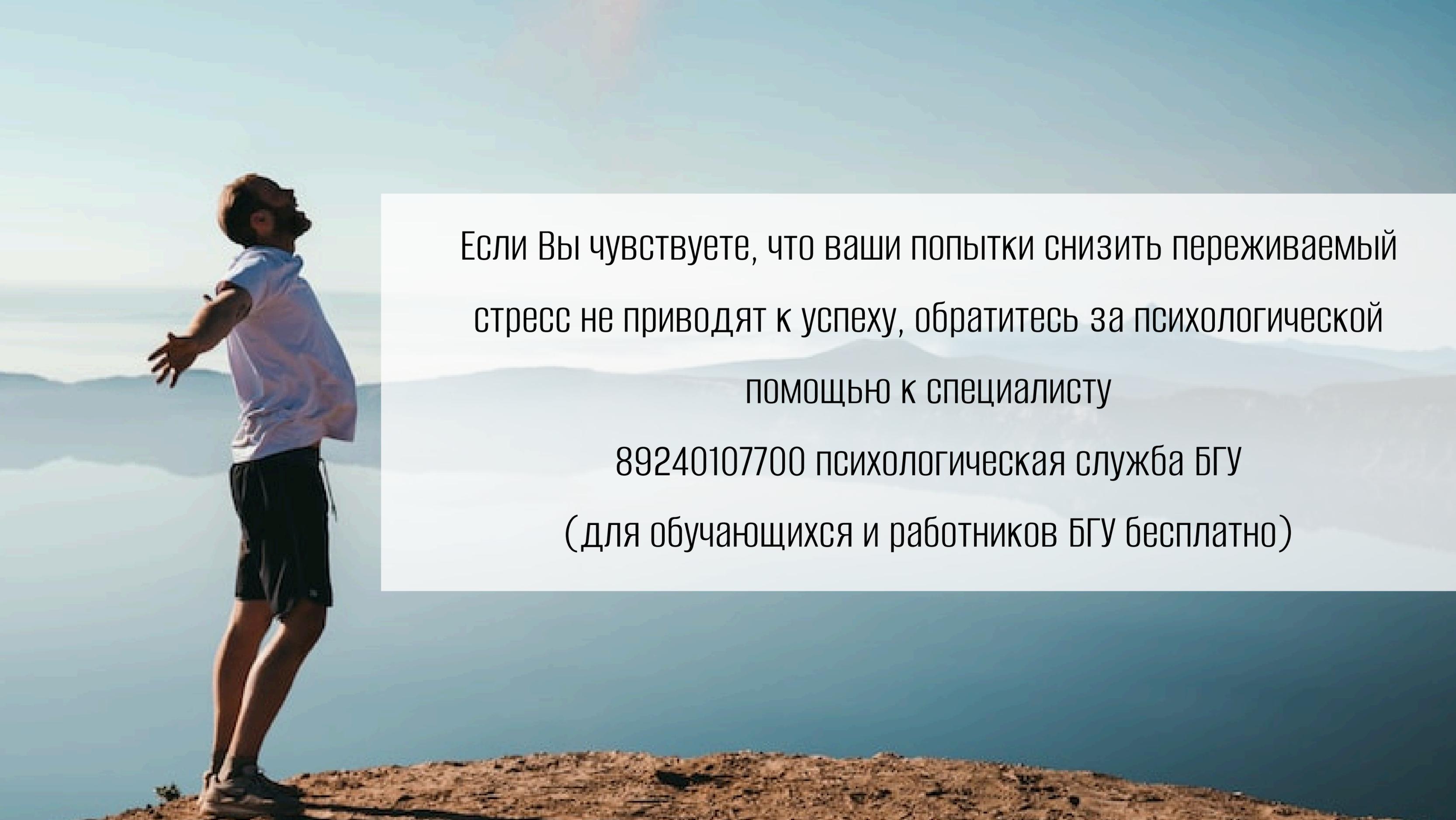
КАК РАЗВИТЬ ОПТИМИЗМ

В качестве основного психологического механизма депрессии - негативное мышление: склонность рассматривать все происходящее в негативном свете. Изменение такого способа мышления требует индивидуальной работы

Цель: развитие более реалистичного и

оптимистичного взгляда на себя, мир и будущее





Если Вы чувствуете, что ваши попытки снизить переживаемый
стресс не приводят к успеху, обратитесь за психологической
помощью к специалисту

89240107700 психологическая служба БГУ

(для обучающихся и работников БГУ бесплатно)