

10 октября

Всемирный день психического здоровья

По прогнозам ВОЗ, к 2020 году она займет первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. В настоящее время депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин.

Психические расстройства — факторы риска развития других болезней (ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм.



Самое распространенное психическое заболевание — депрессия.

Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Рекомендаций, которые помогут избежать депрессий:

1. Положительный склад ума. Умение радоваться жизни и с надеждой смотреть в будущее поможет с поднятой головой преодолеть, казалось бы, серьезные проблемы. Даже в самой тяжелой ситуации можно найти долю позитива.

2. Повышение самооценки. Найти и запомнить свои достоинства и положительные качества. Радоваться мелочам.

3. Ставить реальные цели. Они должны быть достижимыми и легко воплощаться в жизнь. Так будет легче избегать разочарований и неуверенности в себе.

4. Правильное и регулярное питание. Пища очень влияет на состояние и настроение человека. Вред приносит как недоедание, так и переедание.

5. Отказ от вредных привычек. Злоупотребление алкоголем, курение, наркомания, азартные игры меняют у человека ценности.

6. Регулярные занятия спортом. Стимулируют выработку эндорфина – гормона счастья, который служит противоядием депрессивному состоянию.

Из-за риска развития депрессии приведены клинические признаки депрессии



- подавленность
- безрадостность
- безнадежность
- неуверенность
- апатия
- утрата интереса и удовольствия



- хандра
- раздражение
- недовольство
- чувство вины
- беспокойство
- отвращение к себе, людям, событиям