

4 мифа о депрессии и эффективные методы самопомощи

Наше настроение переменчиво. Множество факторов в той или иной степени влияют на него, и иногда мы переживаем сложные чувства. Депрессия - одна из самых распространенных проблем психического здоровья. Исследования говорят, что она случается с каждым шестым. Но некоторые убеждения мешают людям бороться с этой проблемой самостоятельно или обращаться за помощью. В этой статье мы рассмотрим четыре мифа о депрессии и основные способы самопомощи.

Миф 1: Депрессия - это не болезнь, это состояние души. Депрессию принято считать синонимом грусти. В расчет берется только настроение. Отсюда наша привычка говорить "я в депрессии", когда мы расстраиваемся по какому-то поводу. Но у депрессии есть как психологические, так и физические симптомы. К психологическим относят: угнетенное настроение, чрезмерная самокритика, раздражительность и злость, тревога, снижение активности, трудности с концентрацией внимания, мысли о смерти. Физическими симптомами являются: бессилие, нарушение сна, изменение веса. Плохое настроение - это только один из симптомов целого спектра сложностей. Диагноз "депрессия" ставится, когда пять и более симптомов проявляются практически каждый день и держатся почти весь день на протяжении минимум двух недель, причиняя значительный дискомфорт.

Миф 2: Депрессию можно вылечить антидепрессантами. Антидепрессанты – действительно эффективный метод борьбы с депрессией. Их назначает врач-психиатр. Но зависимость от антидепрессантов не формируется. Иногда их принимают годами и прекращают лечение без проблем. Хотя лечение медикаментами показывает хорошие результаты, есть другие способы преодолеть депрессию: когнитивно-поведенческая психотерапия, терапия,

ориентированная на решение проблем и интерперсональная психотерапия. Лучше обращаться за помощью к специалистам этих направлений, так как их эффективность доказана научно. Более того, после курса психотерапии риск повторного возникновения депрессии существенно ниже.

Миф 3: Чтобы побороть депрессию, достаточно просто встряхнуться и не обращать на неё внимание. Большинство людей восстанавливаются самостоятельно, без дополнительного лечения. Средняя продолжительность депрессии — от трех до шести месяцев. Когда симптомы держатся дольше, обязательна помощь специалиста. В любом случае, чем раньше вы начнете борьбу с депрессией, тем лучше. Лечение решает все проблемы: помогает быстрее восстановиться и повышает вероятность того, что депрессия не вернется снова, так как во время психотерапии человек учится справляться самостоятельно. Жизнь бывает сложной, иногда складывается не в нашу пользу. Но негативные мысли, чувство вины, чрезмерная самокритика — все это поддерживает огонь депрессии. Мы начинаем видеть все в более мрачных тонах, чем есть на самом деле, и от этого становится только хуже. Поэтому один из главных шагов к выздоровлению — абстрагироваться от негативных мыслей и анализировать их.

Для этого нужно сначала научиться узнавать негативные мысли. Какое-то время просто записывайте ситуации, в которых ухудшилось настроение, возникшие негативные мысли и степень веры в них (от 0 до 100), эмоции и степень их силы (от 0 до 100). Так вы узнаете врага в лицо. Вторым шагом необходимо научиться отвлекаться от негативных мыслей на приятную активность, прогулки, чтение, позитивную музыку и т.д. Если же по каким-то причинам сделать это трудно, можно переключить внимание на что-то другое: посчитать все красивые предметы вокруг, вспомнить радостное

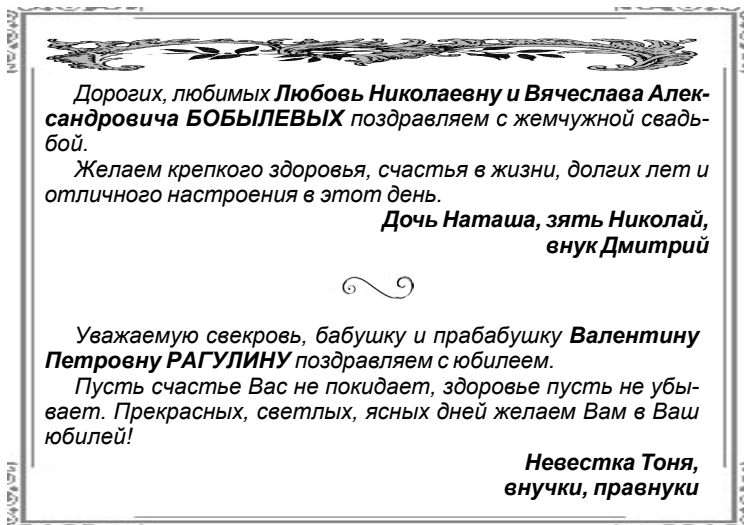
событие, представить цветок и детально его описать. Третий шаг - тестирование мыслей: какие доказательства "за" и "против", какие есть альтернативы, как можно проверить, действительно ли это правда? Четвертый шаг - выбор стратегии. Если в процессе тестирования вы выяснили, что мысль не так правдива, как казалось изначально, сформулируйте более полезную мысль. Если же факты говорят о том, что ситуация на самом деле сложная, составьте план по решению проблемы.

Миф 4: От депрессии страдают только бездельники. У занятых людей нет времени на такую роскошь. Если у человека миллион дел, ему просто некогда впасть в уныние. Из-за этого распространенного убеждения многие люди не обращаются за помощью к специалистам. Хотя то, что от депрессии страдают только бездельники - миф, всё же важность деятельности стоит отметить. При депрессии часто наблюдается цикл снижения активности. Этот замкнутый круг усиливает симптомы. Нам кажется, что действовать мы начнем тогда, когда повысится настроение. Но как раз отсутствие каких-либо действий снижает наше настроение, потому что мы не получаем позитивных ощущений.

Повышение активности, распознавание и анализ негативных мыслей, составление плана решения проблем - один из самых главных техник лечения депрессии в когнитивно-поведенческой психотерапии. Намного проще справляться, если есть человек, который будет сопровождать и поддерживать, будь то друг, наставник, родственник или психотерапевт. Помните: вы не одни. Не ставьте себе сразу большие и сложные цели. Выход из депрессии - это путь маленьких шагов. И наука уже знает, куда нужно идти. Ищите ресурсы в себе и во внешнем мире, и пусть у вас все будет хорошо.

Е.В. КУБАРЕВА,
врач-невролог ГБУЗ КО
"ЦРБ Куйбышевского района"

Поздравления



Реклама и объявления

на правах рекламы

Продаются поросята. Тел. 8-960-514-74-09.
Продаются поросята (2 месяца). Тел. 8-903-026-98-07.
Продается циркулярка. Тел.8-910-546-72-64.
Продается трактор ЮМЗ-6. Тел. 8-903-635-10-16.
Заборье принимает заказы. Домашние подروщенные несушки, гусята, индюшата. Тел.: 8-910-709-87-07, 8-905-699-27-02.
Продам квартиру. Тел. 8-910-725-64-86.
Продаются дом (Бетлица), подростковый велосипед. Тел. 8-953-464-80-34.
Продам двухкомнатную квартиру с ремонтом в п. Бетлица. Тел. 8-926-180-89-96.
Ремонт холодильников на дому. Выезд в район. Вызов бесплатнo. Гарантия. Тел.: 8-920-709-66-79, 8-800-550-66-79 (бесплатно).
КОЛОДЕЗНЫЕ КОЛЬЦА , товарный бетон, фундаментные блоки, плитка, крышки и др. изделия из бетона. Тел. 8-910-526-43-66.
ЗАБОРЫ , кровля, материалы. Тел. 8-920-093-76-98.
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ (rehau - Германия, brusbox - Россия). Пенсионерам СКИДКИ! Тел.: 8-920-617-40-98, 8-953-313-99-76.
ТЕПЛИЦЫ ОЦИНКОВАННЫЕ с поликарбонатным покрытием sellex. Гарантия 15 лет. Тел.: 8-920-617-40-98, 8-953-313-99-76.
На маленьком рынке возле вокзала мастерская "Память". Скидки на все памятники из гранита. Высокое качество, художественное исполнение. Беспроцентная рассрочка. Ограды, скамейки, столы, кресты. Фотокерамика, керамогранит. Тел. 8-910-864-49-64.
"АКАДЕМИЯ ВОЖДЕНИЯ" проводит набор по подготовке водителей категорий М, А, В. Тел. 8-964-146-56-59.
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ от 300 р. кв. м (пр-во Франция, Германия). Тел.: 8-920-617-40-98, 8-953-313-99-76.

<p>НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ</p>  <p>ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ</p>	<p>ОКНА ПВХ БАЛКОНЫ</p>	<p>ЖАЛЮЗИ РУЛОННЫЕ ШТОРЫ РОЛЬСТАВНИ</p>
--	--	--

СПК "Жерелево" и администрация СП "Село Жерелево" выражают искренние соболезнования родным и близким по поводу смерти

МАЛАХОВА
Ивана Дмитриевича.

Памятка населению по предупреждению актов терроризма

Будьте наблюдательны!
Только вы способны своевременно обнаружить подозрительные предметы и посторонних людей в вашем подъезде, дворе, улице.

Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие не соответствующих обстановке предметов.

Обеспечьте безопасность собственного дома: ежедневно проверяйте закрытие подвалов и т.п.

Не делайте вид, что ничего

не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте.

Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы.

Обнаружение подозрительного предмета в безлюдном месте не должно ослабить вашу осторожность. Злоумышленник мог попросту бросить его, испугавшись чего-либо.

Даже если у вас имеется личный опыт общения со взрывча-

ТЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, не пытайтесь прикасаться к ним.

Не приближайтесь, а тем более, не прикасайтесь к подозрительному предмету, это может стоить вам жизни.

Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице, не садиться в машины и не открывать дверь незнакомым людям, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к находкам и т.п.

На заметку

Питьевая вода в определенное время максимизирует эффективность тела: 2 стакана воды после пробуждения способствуют активизации внутренних органов; 1 стакан воды за 30 минут до еды способствует пищеварению; 1 стакан воды, прежде чем принимать ванну, помогает снизить артериальное давление; 1 стакан воды перед сном позволяет избежать инсульта или сердечного приступа.

ПОГОДА в Бетлице		Погода не отвечает за неисполнение прогноза		
Метеопараметр	Время (местное)	23/04 BC	24/04 ПН	25/04 BT
Температура воздуха, °C	9 ч. 15 ч.	+ 4 + 8	+ 3 + 6	+ 6 + 11
Осадки (в течение суток)		 *	 *	
Атмосферное давление, мм рт.ст		735	740	746
Направление приземного ветра		3	С-З	Ю-З
Скорость приземного ветра, м/с		6	4	5
Информация взята на сайте www.rp5.ru				

<p>ГАЗЕТА «БЕТЛИЦКИЙ ВЕСТНИК» Учредители: администрация (исполнительно-распорядительный орган) МР «Куйбышевский район» и автономная некоммерческая организация «Редакция газеты «Бетлицкий вестник».</p> <p>Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области.</p> <p>Свидетельство ПИ № ТУ40-00124 от 22 августа 2011 г.</p>	<p>Мнение авторов подписанных материалов может не совпадать с позицией редакции.</p> <p>За достоверность публикуемых материалов ответственность несет их автор.</p> <p>Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.</p> <p>Цена в розницу - свободная</p>	<p>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 249500, Калужская обл., п. Бетлица, ул. Калинина, 1.</p> <p>ТЕЛ/ФАКС: (48457) 2-16-52 E-mail: betvest@kaluga.ru http://vestnik.betlica.ru</p> <p>ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 2-16-44, ответственный секретарь — 2-16-52, корреспонденты — 2-16-54, бухгалтер, отдел рекламы и объявлений — 2-13-51.</p>	<p>Объем 1 печ. л. Индекс 51753.</p> <p>Заказ Тираж 1575.</p> <p>Номер подписан в печать 20.04.2017 г. По графику: в 17.00 Фактически: в 17.00</p>
<p>Главный редактор А.А. ЗАРЕЦКИЙ Номер набран и сверстан в редакции газеты «Бетлицкий вестник», отпечатан КРОФИСМК «Губерния», 248540, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5</p>			