***Правило №3. Правильное питание.*** Во время депрессии необходимо есть что-то более сытное и вкусное, поскольку организм нуждается в тепле и ему нужны дополнительные калории. Но не переедайте и не забывайте об овощах и фруктах. Особое внимание надо обратить на витамины А и С.

***Правило №4. Поддержание бодрости.*** В том случае, если снижение работоспособности вносит серьёзные нежелательные коррективы в ритм вашей жизни, попробуйте взбодриться различными природными стимуляторами: травяной чай, фитобальзамы, китайский лимонник, отвар шиповника или настойки элеутерококка. Главное - не злоупотреблять ими и знать меру: 1-2 чашечки чая или кофе в день вреда не принесут. Известно, что горький шоколад усиливает выработку серотонина, гормона радости, а значит, повышает настроение. Внутреннее тепло хорошо создает и поддерживает имбирь.

***Правило №5. Дарить себе прекрасное.*** Читайте книги, слушайте музыку, смотрите кино. Это мощное лекарство от депрес­сии. Ходите по музеям и выставкам, они способны расшевелить уставшие чувства и эмоции. Серые дни можно раскрасить яркими красками, в яркие нарядные вещи.

***Правило №6. Общение.*** Не замыкайтесь в себе, общайтесь с друзьями, родными, ходите в гости, приглашай­те к себе. Одиночество в больших дозах угнетает.

***Правило №7. Приятные планы на будущее.*** В течение дня ориентируйтесь на будущие «приятности». Тогда и работа будет спориться и настроение поднимется. В предвкушении желаемого грустить некогда! Знайте, что первый враг угнетенному состоянию все то, что доставляет вам удовольствие.

***Важно помнить: депрессия лечится, причем успешно.***

***Каким бы ни был вариант лечения, нужно быть готовым к тому, что результат появится не сразу –***

***для любых перемен нужно время.***

***Министерство здравоохранения Тульской области***

***ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»***

***Профилактика депрессии***

******

***(памятка для населения)***

***г. Тула, 2017***

Пребывая в плохом настроении, мы часто говорим «у меня депрессия». Однако, ностальги­ческое настроение или просто грусть и сонливость от плохой погоды это вовсе не депрессия, а наша эмоциональная жизнь и реакция на всякие негативные события и нежелательные явления. Такие эмоции обычно не резко выражены и часто проходят без вреда для психики, а при правильной внутренней оценке повышают психическую устойчивость. Даже тяжелая и более длительная реакция, вызванная серьезным стрессом, трагическим событием, не может называться депрессией, если не сопровождается вполне определенным «комплектом» симптомов.

В медицинском понятии депрессия - это не просто плохое настроение, как принято считать, а серьезное заболевание, которое имеет определенные клиничес­кие проявления. При депрессии состояние подавленности может продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев. Впрочем, при затяжной депрессии этот срок может растянуться на годы. Депрессия, как заболевание входит в группу болез­ней, которые называются «аффективными расстройствами», т.е. расстройствами настроения. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Чумой двадцать первого века называют депрессию СМИ и это не случайно. По прогнозам специалистов к 2020 году депрессия может занять лидирующее место среди других заболеваний.

Причины происхождения депрессии и депрессивных состояний различны. Это могут быть переживания, связанные с потерей дорогого человека или работы, тяжелые психологические травмы, конфликты, одиночество. При отсутствии психологических или соматических причин речь идет об эндогенной внутренней депрессии. Одна из теорий возникновения депрессии - дефицит биогенных аминов (дофамина, серотонина, норадреналина). Недостаток солнечного света вызывает сезонную депрессию. Злоупотребление алкоголем, седативными и снотворными препаратами, психостимуляторами и наркотиками также развивает депрессии. Соматогенные депрессии развиваются вследствие соматических болезней. А эти заболевания многочисленны и включают в себя неврологические, эндокринные и другие.

В тяжёлых случаях выход один - обратиться к специалисту, не пугаясь слов «психотерапевт» или «психиатр». Но с более распространёнными вариантами (упадок сил, общая вялость, раздражительность и т.д.) можно и нужно бороться самостоятель­но. Для того, чтобы препятствовать развитию депрессии, нужно научиться преодоле­вать стрессовые ситуации. Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы и отдыха, - вот, что поможет легко бороться с депрессией и сохранить душевное равновесие. Приведенные ниже несложные правила помогут обрести бодрость духа и хорошее самочувствие.

***Правило №1. Больше света.*** Зимой и осенью люди чаще болеют, причём не только простудными заболевания­ми. У многих обостряются хронические болезни, возникают боли в спине, ломота в суставах, учащаются головные и сердечные боли, напоминают о себе желудочно-кишечные проблемы. Объясняется это тем, что с резким уменьшением светового дня, уменьшаются и дозы поступающей в организм солнечной энергии. Следите, чтобы дома и на работе присутствовало достаточное количество света, позаботьтесь об эффективном использовании дневно­го освещения. Выходные дни по максимуму старайтесь проводить вне помещения.

***Правило №2. Больше движения.*** При физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины, так называе­мые «гормоны счастья». Сделайте над собой усилие, не ленитесь делать утреннюю зарядку. 10-15 минутная гимнастика поможет окончательно проснуться и подарит замечательное настроение на весь день. Запишитесь в спортивную группу: шейпинг, аэробика, плавание, теннис, йога. Это может быть что угодно, лишь бы приносило удовлетворение. Не забывайте, что вместе с хорошим настроением спорт дарит красивую фигуру и отличное самочувствие.