

Депрессия есть...

Что делать?

Врач методист ГБУЗ КЦОЗМП к. м. н. Кожина И. Н.

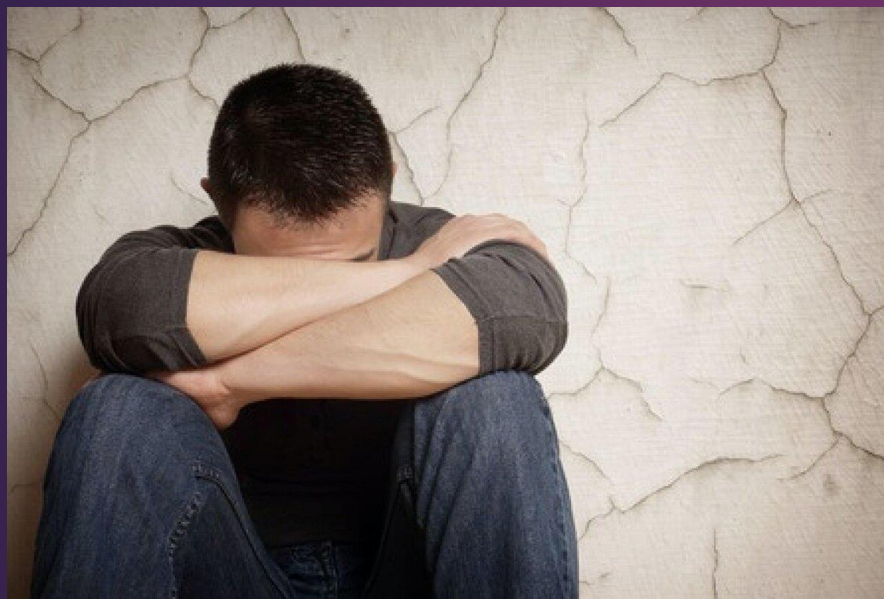
Депрессия есть... Что делать?



Когда вы находитесь в депрессивном состоянии, у вас могут возникать ощущения безнадежности и одиночества в целом мире.

Вы можете обвинять себя во всех смертных грехах, и чувствовать собственную ничтожность. Короче говоря, у вас появляются негативные мысли о себе, о мире и о своём будущем

Депрессия есть... Что делать?



Хорошая новость заключается в том, что существует множество способов, которые могут вам помочь выйти из депрессии и вернуться к своей обычной жизни.

Как лечить депрессию?

В большинстве случаев человек, испытывающий недомогание, первым делом обращается к терапевту. Если терапевт распознаёт депрессивное состояние, он может предложить пациенту справиться самостоятельно (различные методы самопомощи, вроде тех, которые описаны ниже), воспользоваться разговорной или медикаментозной психотерапией. Или сразу всеми тремя способами.

Дальше вы можете ограничиться посещением только терапевта, или обратиться к более узкому специалисту. Например, к психотерапевту, психологу, психиатру или к другим специалистам в области психического здоровья.

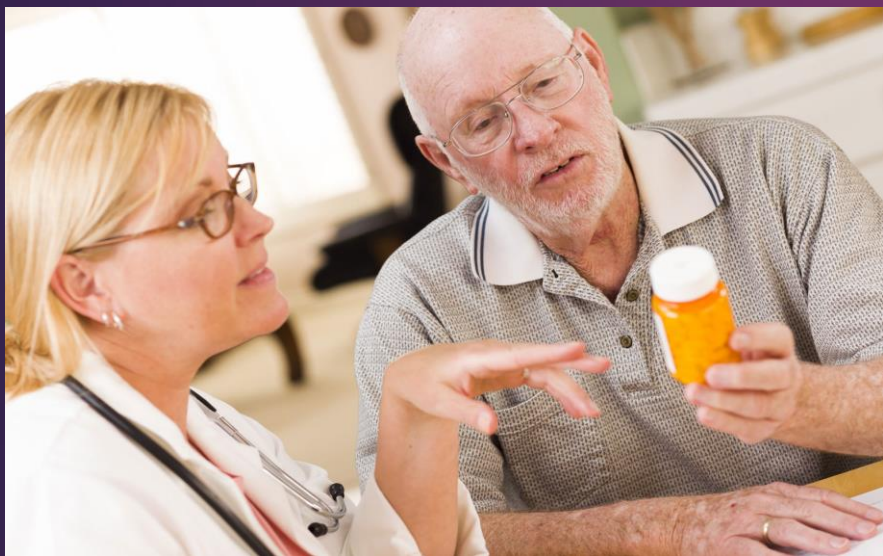
Как лечить депрессию?



К разговорной психотерапии относятся психологические консультации, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) или другие направления психотерапии, работающие с депрессивными состояниями. В терапии вы сможете понять собственные проблемы и найти способы, как выбраться из депрессии.

Встречи со специалистом **МОГУТ** проходить либо очно, либо по скайпу или телефону.

Вне зависимости от того, какой вариант лечения Вы в итоге выберете, вам потребуется время для того, чтобы увидеть первые результаты.



В большинстве случаев эти способы работают и помогают людям вернуться к нормальной жизни. Поэтому не отчаивайтесь заранее.

Иногда психотерапевт или психиатр выписывает антидепрессанты. Современные препараты показывают высокую эффективность и довольно быстро улучшают состояние депрессивных пациентов.

**Антидепрессанты влияют на химические процессы в мозге,
и за счёт этого меняется ваше самочувствие.**



**Они не приводят к зависимости,
поэтому, как только вам станет легче,
обычно через несколько месяцев, вы
сможете перестать их принимать по
согласованию со своим лечащим врачом.**

**Как правило, этот процесс не вызывает
особых сложностей — врач постепенно
корректирует и снижает дозу препарата до
полной отмены.**

- ✓ Когда вы начинаете принимать антидепрессанты, важно помнить, что они не начинают действовать сразу. Потребуется от 2 до 4 недель, чтобы получить результат от их приёма. При условии, что вы принимаете их регулярно.
- ✓ В начале они могут давать побочные эффекты, но обычно люди с ними справляются. И, как правило, в процессе лечения эти симптомы проходят.
- ✓ Ваш лечащий врач или фармацевт проконсультируют вас по поводу их приёма.



Обычно пациенту становится легче через 2-4 недели после начала курса антидепрессантов. Тем не менее, очень важно продолжать их принимать по той схеме, которую назначил вам врач. Так вы избежите повторения депрессии.

Перед началом курса обязательно выясните у своего лечащего врача, как эти антидепрессанты сочетаются с другими медикаментами и лекарствами, которые вы принимаете, а также с алкоголем.

Больше полезных дел

Шаги к улучшению самочувствия:

1. Составьте список полезных занятий
2. Общайтесь с другими людьми
3. Участвуйте в мероприятиях
4. Выполняйте физические упражнения
5. Занимайтесь тем, что вы цените и от чего получаете удовольствие



Повышайте свою активность



Результаты многочисленных исследований говорят о том, что повышение активности позитивно сказывается на самочувствии. Эксперименты показывают, что в некоторых случаях физические упражнения не уступают по своей эффективности антидепрессантам. И дело не только в них.

Избегание своих привычных занятий и общения с близкими людьми значительно ухудшает наше эмоциональное состояние. Не рассчитывайте, что вы сразу же получите удовольствие от своих занятий, как это было раньше. Всё это вернётся постепенно и чуть позже. Просто делайте то, что можете

Составляем распорядок дня

Шаги к улучшению самочувствия:

1. Составьте список своих дел
2. Составьте план действий
3. Начните с простой задачи
4. Внесите в список физические упражнения



Попробуйте заполнить такой план действий на ближайшую неделю:

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
9 - 11 час							
11 - 13 час							
13 - 15 час							
15 - 17 час							
17 - 19 час							

А на следующей неделе составьте план в своём собственном формате, как вам удобнее.

Достижения, удовольствия и книга благодарностей

Отмечайте в своём плане действий все

события, которые будут происходить в течение дня:

- ✓ Те занятия, которые приносили вам позитивные эмоции, помечайте буквой **У** (удовольствие)
- ✓ Буквой **Д** (достижения) помечайте те задачи, которые были для вас результативными и успешными
- ✓ Оценивайте только свои **текущие результаты**.



Меньше вредных действий !

Шаги к улучшению самочувствия:

1. Окажитесь от злоупотребления алкоголем
2. Вставайте утром с постели, не валяйтесь
3. Уменьшите количество пищи, не объедайтесь
4. Не «зависайте» часами у телевизора или в интернете



Решаем сложные проблемы

Справиться со сложной задачей помогает следующий способ.

1. Разбейте вашу задачу на очень подробные, мелкие шаги или действия
2. Начинайте выполнять эти шаги, но только в порядке очерёдности, по одному за раз
3. Пропишите все возможные варианты решения
4. Проведите «мозговой шторм» - творческое совещание, в котором записываются и рассматриваются любые, даже самые нелепые, идеи
5. Выберите лучшее решение

Мозговой штурм

Опробуйте сами способ решения проблем:



В чём заключается проблема?
(опишите её ниже – максимально конкретно,
как только можете):

.....

.....

.....

.....

.....

Мозговой штурм

Попробуйте сделать следующее:

Выберите лучший вариант решения из всех вариантов, которые вы записали выше.

И запишите его здесь:

.....
.....
.....
.....

Какие шаги нужно предпринять, чтобы реализовать это решение:

Шаг 1:

Шаг 2:

Шаг 3:

Шаг 4:

Шаг 5:.....

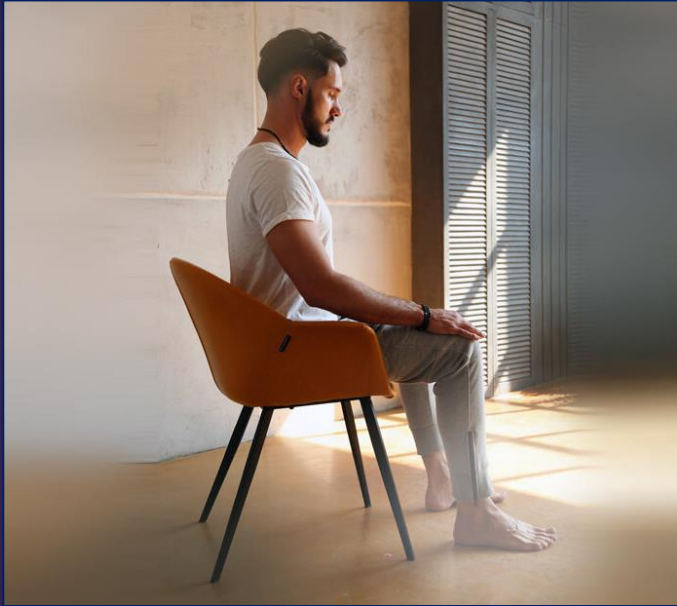
Осознанность и принятие

Когда человек испытывает депрессию, мысленно он обычно находится либо в прошлом, либо в будущем. Поэтому **уметь возвращаться в момент «здесь и сейчас»** исключительно важно в таком состоянии.

Начинать упражнение лучше всего с осознанного дыхания. Цель осознанного дыхания состоит в спокойном, безоценочном наблюдении за тем, что происходит «здесь и сейчас». Вы просто позволяете своим мыслям и эмоциям приходить и уходить, не позволяя им захватывать своё сознание.



Сделайте следующее



- ❖ Сядьте **удобно**, закройте или опустите глаза, спину держите **прямо**
 - ❖ Переведите своё внимание на дыхание. Ничего с ним специально не делайте. Просто **наблюдайте за** своими внутренними ощущениями
 - ❖ Отслеживайте движение воздуха внутри. В носу, в горле, в груди
-
- ❖ Почувствуйте, как ваша грудная клетка и живот поднимаются, когда вы вдыхаете, и как они опускаются, когда вы выдыхаете. Как будто вы наблюдаете за волной, как она наступает и отходит

❖ Мысли будут возникать у вас в голове, и это совершенно нормально. Так работает наш мозг. Просто **отлавливайте** эти мысли, а затем возвращайте своё внимание обратно на дыхание. Вы можете замечать звуки, ощущения в теле и эмоции. Но каждый раз снова возвращайте внимание обратно на дыхание



❖ Не бегите за своими мыслями и переживаниями. И не осуждайте себя за то, что они к вам приходят. Не пытайтесь их анализировать или с ними спорить. Просто **примите** их как есть.



❖ Мысли появляются, и это совершенно нормально. Это просто слова и картинки у вас в голове. Вы можете их замечать, и пропускать мимо. И снова возвращаться к своему дыханию.

❖ Как только вы поняли, что отвлеклись, и вас захватили мысли или эмоции, просто отметьте это про себя без обвинений и осуждений. А затем спокойно переведите своё внимание обратно на дыхание.

- ❖ Мысли будут постоянно к вам приходить, и вы будете на них отвлекаться. **Не важно**, как часто это будет происходить, просто продолжайте переводить внимание обратно на своё дыхание.
- ❖ Чем больше вы тренируетесь, тем меньше вы будете погружаться в свои негативные мысли.
- ❖ Упражнения, описанные выше, помогут вам выбраться из депрессии и вернуть контроль над собственными мыслями и своей жизнью.



Однако если вы чувствуете себя настолько плохо, что у вас возникает желание причинить себе вред или появляются мысли о суициде, вам нужно как можно быстрее обратиться к неврологу или психотерапевту и рассказать о своих переживаниях

