

Вряд ли кто-то будет радоваться приближающейся старости, однако минорные настроения вовсе не должны быть обязательной составляющей преклонного возраста. И все же пятая часть людей пенсионного возраста подвержены в разной степени депрессии.

Этому есть логическое объяснение: к этому времени многие пожилые люди потеряли старых друзей или супругов, некоторые частично утратили самостоятельность и уже не могут обходиться без посторонней помощи, погас былой интерес к жизни, все чаще одолевают серьезные и продолжительные болезни, а депрессия это следствие всех этих факторов. Это тоже болезнь и ее нужно лечить.

Естественно, чем меньше ощущает человек возрастные изменения, тем меньше у него шансов впасть в депрессию. Люди, нуждающиеся в стационарном наблюдении, не имеют возможности активно двигаться, их жизнь становится похожа на бесконечное ожидание, как тут удержаться от упаднического настроения. Если еще в молодости человеку были свойственны депрессивные порывы, то с возрастом ситуация только усугубляется, болезнь прогрессирует быстрее и с большей силой.

Не обязательно иметь медицинское образование, чтобы увидеть признаки депрессивного состояния. Это смена настроения, все чаще человек пребывает в непонятной печали, ему свойственны вялость, апатия, уныние, иногда слезы, все чаще им овладевают беспочвенные страхи, теряется аппетит или наоборот заметно возрастает, появляется мнительность, бессонница, суетливость.

3 распространенных вида депрессии:

1. Эндогенная – наиболее серьезный тип заболевания, связанный с биохимическими изменениями мозга.

2. Сезонная – появляется из-за недостатка солнца в середине осени и обычно проходит во второй половине весны.

3. Реактивная – излишне эмоциональная реакция человеческого организма на трагическое событие.

Первый тип поддается только длительному медикаментозному лечению, а вот со вторым и третьим люди вполне способны справиться самостоятельно. Более того, если вы будете знать, как не впасть в депрессию, несмотря на погоду за окном и жизненные потрясения, то и бороться с этим заболеванием не будет нужды

Депрессия имеет ярко выраженные симптомы:

- заниженная самооценка; бессонница;
- суицидальные мысли; искаженное, восприятие действительности;
- неспособность переживать радость, часто быть в плохом настроении, двигательная заторможенность; изменение системы питания: человек; ежедневная апатия,

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ «ПОЛЯРНИНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Как не впасть в депрессию



**Отделение социального обслуживания
на дому граждан пожилого возраста и
инвалидов**

2015 год

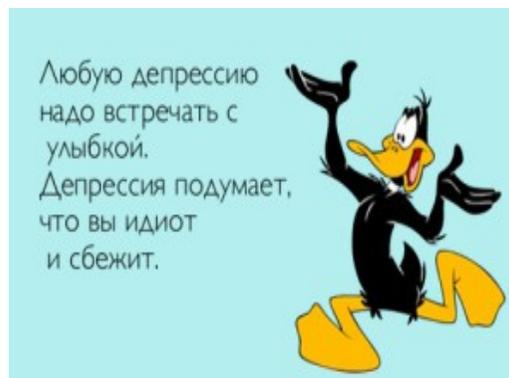
**Как не впасть в
депессию: советы
психолога**

Депрессия – модное нынче словечко, которым можно объяснить свое плохое настроение, потакание вредным привычкам, скверные черты характера и даже – лень.

Действительно, сказал: «Отстаньте, у меня депрессия!» и никаких больше к тебе вопросов.

Нет, я ни в коем случае не отрицаю наличие этого (весьма серьезного, кстати) психического заболевания. Просто нужно уметь отличать обычную меланхолию от депрессии, поскольку методы их нейтрализации абсолютно разные.

А также следует помнить, что от первой до второй – всего один шаг, поэтому стоит знать рецепты, **как не впасть в депрессию**, даже если кажется, что весь мир ополчился против тебя



**Как преодолеть
депессию:
советов:**

5

1. Уметь видеть приятные мелочи.

2. 2. Фильтруйте плохую информацию.

Да, мир не идеален.

Ежедневно умирает огромное количество людей, большинство из которых ни в чем не виноваты. Войны, стихийные бедствия, эпидемии, преступления, бездомные животные – список можно продолжать до бесконечности.

Вы можете им всем помочь? Вряд ли!

А если вы впадете в панику, окружите себя одним пессимизмом, то это усвершенствует мир? Нет!

Так может не стоит окунаться во весь этот негатив. Если

действительно хотите быть полезным, займитесь

благотворительностью, поработайте волонтером. Во-первых, будете чувствовать себя нужным. А во-вторых, у вас не останется времени на плохие мысли.

3. 3. Берите не больше, чем сможете унести.

Иногда депрессия вызвана банальной усталостью...

Желание заработать быстро и много, избавить всех близких от проблем, помочь всем и вся приводит к тому,

что человек не выдерживает и ломается!

Если чувствуете, что больше не можете тащить на себе этот груз, переложите что-то на плечи окружающих или попросту – выбросите то, что вам не нужно!

4. Заботьтесь о себе.

Знаете, наиболее простой способ, **как прогнать депрессию?** Заботится о себе!

Ваше жилье должно быть максимально комфортным, питание – сбалансированным. Вы должны

спать и отдыхать достаточно, чтобы организм смог восстановиться. Вы должны давать пищу не только своему телу, но и уму.

Нельзя пренебрегать уходом за собой: следите за фигурой, красиво одевайтесь, не презирайте декоративную косметику и визиты к косметологу, парикмахеру, мастеру маникюра и педикюра. Балуйте себя иногда чем-то вкусеньким или неожиданной покупкой!

5. Слушайте специальные аудио от депрессии!

До недавнего времени, большой популярностью начали пользоваться специальные аудиодорожки от депрессии, разработанные опытными психологами.

**Полюбите свою
жизнь!!!**