

Депрессия...

Автор: familyomsk
21.07.2021 11:05 -

Депрессия - это тяжелое эмоциональное состояние, сопровождаемое ощущением тяжести, пустоты, разочарования. Мир видится через призму тусклого, серого стекла. Происходящее ощущается бессмысленным и бесполезным. Человеку кажется, что никто его не понимает, все от него устало, да и он сам от себя устал.

Однако представления о депрессии очень неоднозначны. Часто за нее принимают то, что ею не является, либо наоборот недооценивают ее опасность и считают блажью.

Основные признаки депрессии: стабильно сниженное настроение, утрата способности радоваться жизни, упадок сил.

Дополнительные признаки депрессии: нарушение концентрации внимания, утрата чувства собственной ценности, чрезмерное и необоснованное чувство вины, мрачное видение будущего, суицидальные тенденции, расстройство сна, расстройство аппетита.

Основанием подозревать депрессию является наличие 2 или 3 признаков, в течение 2 недель и более. За исключением ситуаций острого стресса, симптомы могут наблюдаться в течение 2 месяцев. Однако, при наличии всех признаков, в выраженной форме не стоит ждать 2 недель для обращения за помощью.

При тяжелых депрессиях потребуются медикаментозное лечение и обращение к врачу. При более легких формах целесообразно применять психотерапию. Не стоит пытаться справиться с этим состоянием самостоятельно.

Часто в основе депрессии оказывается стрессовое переживание или внутренний конфликт. Она может становиться иррациональным способом ухода от ответственности, когда вся жизнь воспринимается, как нечто очень сложное и мучительное.

Человек может реагировать депрессией, когда мир не оправдывает его ожиданий и события развиваются не по его сценарию. В таком случае стоит пересмотреть внутренние ожидания и установки. Мир не обязан нам нравиться, но это не значит, что мы не можем быть в нем счастливы.

Депрессия...

Автор: familyomsk
21.07.2021 11:05 -

Депрессивное состояние может давать человеку много скрытых выгод. В унынии он может простить себе все свои слабости и ожидать от окружающих того же. Если все бессмысленно, то можно сбросить тягостное напряжение - не следить за собой, не развиваться, так много не работать и т.д. Можно жить как угодно и дать волю своим разрушительным привычкам, ведь это все уже ничего не значит.

Заподозрив депрессию у себя или близкого человека не стоит ожидать, что "это пройдет". Не нужно пытаться или требовать "взять себя в руки". Данное состояние требует исключительно профессионального подхода.