

Правила здорового сна

Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время. Ложиться желательно не позднее 22:00 ч. Придерживайтесь установленного режима и в выходные дни. Неосмотрительно длительный сон в выходные не способен компенсировать недельный недосып, а только приведет к сбоям биологических ритмов. К такому же результату приведет бодрствование в ночное время.



Ложитесь в постель при появлении сонливости. Соблюдение правил здорового сна поможет наступить сонливости примерно в одно и то же время.



Если у Вас не получается заснуть в течение 20 минут, займитесь каким-нибудь спокойным делом. Возвращайтесь в постель тогда, когда появится сонливость.



Не стоит читать или работать в постели, это приводит к сбоям условно-рефлексорной деятельности. Место для ноутбука – рабочий стол, а не кровать.



Дневной сон у взрослого человека забирает часы ночного сна. Если Вы все-таки ложитесь спать днем, делайте это в одно и то же время и не дольше чем на час. Для большинства людей наиболее приемлемое время дневного сна – около 15:00 ч.



Заведите себе расслабляющий ритуал перед сном, например, теплая ванна или десять минут чтения.



Поддерживайте регулярную физическую активность: здоровая усталость способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Интенсивные нагрузки уместны за 6 часов до сна, легкие упражнения – за 3-4 ч. А вот прогулка на свежем воздухе перед сном никому не помешает.



Сохраняйте регулярный режим дня. Внутренние часы организма настраиваются сами, если приемы пищи, прогулки и повседневные дела происходят в одно и то же время.



Легкий перекус перед сном, например, стакан молока или йогурт, поможет уснуть, а вот основной ужин лучше съесть за 3-4 часа до отхода ко сну.



Откажитесь от напитков, содержащих кофеин, за 5-6 часов до сна.



Возбуждение нервной системы, вызванное этим веществом, к моменту засыпания должно пройти.

Если Вы еще не бросили курить, не курите перед сном.



Откажитесь от алкоголя: даже небольшая доза может оказывать неожиданное действие в сочетании с усталостью – Вы либо заснете вне кровати, либо вообще не сможете уснуть.



Подберите удобный матрац и подушку.



Проветрите комнату перед сном.



Выключите свет.



Откажитесь от вечерней работы за компьютером, просмотра телевизора, общения в соцсетях. Просмотр телепередач часто связан с возбуждением нервной системы, а свет, излучаемый экраном смартфона, препятствует выработке мелатонина.



Постарайтесь обходиться без снотворного. Если врач выписал Вам такой препарат, не превышайте период лечения.



Самое важное:

Невозможно выснуться впрок. Чтобы выснуться, взрослому человеку нужен выработанный режим и качественный сон продолжительностью около 8 часов.

В случае бессонницы для установления ее причин следует обратиться к специалисту.
Будьте здоровы!

С использованием информации сайта www.takzdorovo.ru



Центр медицинской профилактики

КОГБУЗ «МИАЦ»

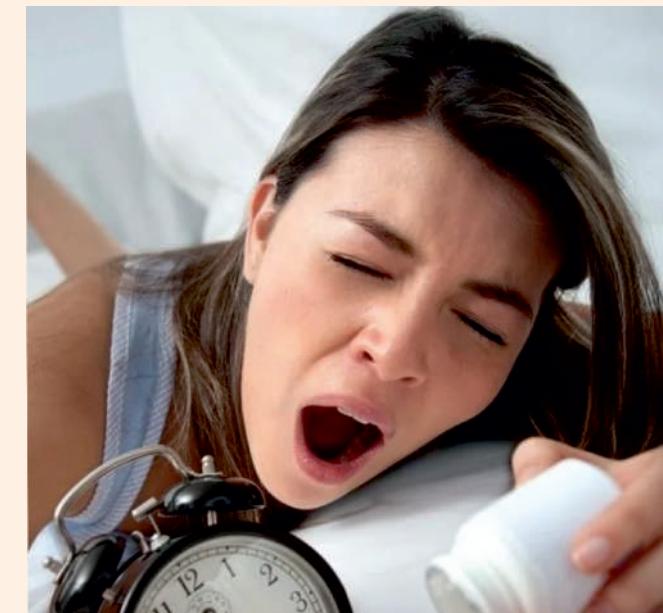
г. Киров, ул. герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>

2019 год



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

СОН и психическое здоровье



Зачем нам сон

До сих пор проводятся исследования, позволяющие в полной мере говорить о значении сна для организма человека и животных. Когда добровольцев в ходе эксперимента лишали сна, на пятый день у них затруднялась координация движений, отсутствовало внимание, начиналась потеря веса и галлюцинации. Длительное лишение сна приводит организм животных и человека к гибели.

Не секрет, что сон **СПОСОБСТВУЕТ:**

- восстановлению физических сил,
- хорошему настроению,
- высокой работоспособности.

Во время сна (медленной фазы) происходит переработка и хранение информации, что способствует закреплению изученного материала. Соответственно, недостаток сна негативно оказывается на познавательных способностях, успеваемости, скорости реакции.

Во время быстрой фазы сна реализуются подсознательные модели ожидаемых событий – мы видим сновидения. Полноценный сон нужен для регуляции синтеза гормонов, контролирующих чувство голода и сытости, это помогает человеку оставаться стройным. Сон с 22:00 до 2:00 ч. очень важен для выработки мелатонина и гормона роста. Мелатонин участвует в регуляции адаптационных механизмов, активизирует иммунную систему, замедляет старение и многое другое.



**Регулярный полноценный сон –
одно из условий сохранения психического
здоровья и детей, и взрослых!**



Как мы спим

За время ночи мы спим очень по-разному. Ученые выделяют два типа сна: **медленный и быстрый**. Медленный сон (медленноволновой или ортодоксальный) занимает около **75% времени** и не связан с высокой активностью мозга. Во время быстрого сна (быстроволнового или REM-сна или БДГ-сна) расслабляются почти все мышцы, за исключением нескольких мелких, в т.ч. мышц, управляющих движением глазных яблок, и отмечается высокая мозговая активность – снятся сны.

Сколько нам нужно спать



У детей дошкольного возраста продолжительность сна должна складываться из фазы ночного и 1-2 фаз дневного сна (каждая фаза дневного сна должна быть не менее 1,5-2 часов).

Бессонница – что это

Нарушением сна страдает огромное количество людей, что негативным образом сказывается на их работоспособности, настроении и общем самочувствии.

Проблемы со сном чаще всего проявляются в нарушении засыпания, но встречаются и трудности поддержания сна, раннее пробуждение. Если человек теряет сон на пару ночей, это острая бессонница. Если проблемы со сном делятся более трех суток – бессонницу называют хронической.

Основной причиной первичной бессонницы, которая длится месяц и дольше, обычно считают **длительный стресс или тяжелое эмоциональное расстройство**.

Вторичная бессонница возникает как результат или побочный эффект при каком-либо состоянии или заболевании:

- **заболеваниях головного мозга,**
- **легких,**
- **сердца,**
- **эндокринных желез, влияющих на процесс сна;**
- **в ситуации боли, депрессии;**
- **при влиянии некоторых лекарственных препаратов, кофеина, табака, алкоголя;**
- **влиянии внешних раздражающих факторов;**
- **изменении режима дня и др.**

Самое важное в лечении бессонницы – точное установление ее истинных причин. Если бессонница связана с неприятными переживаниями, усталостью, сон восстановится после устранения этих причин. Если этого не произошло, за консультацией следует обратиться к врачу – неврологу, по возможности, к врачу – сомнологу.





СТРЕСС У ЖЕНЩИН



Если раньше женщина занималась в основном домашним хозяйством и воспитанием детей, то сейчас она вынуждена совмещать домашние обязанности со своей профессиональной деятельностью. В итоге усталость женщины копится, приводя к развитию синдрома хронической усталости и психосоматических заболеваний.

СТРЕСС У ЖЕНЩИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ И ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ**
(предменструальный синдром, климактерический период)
- **ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ** (замужество, материнство, развод, уход за родителями, уход детей из семьи, потеря близких)
- **ПОЛОВОЙ ДИСКРИМИНАЦИЕЙ** (устройство на работу бывает осложнено наличием детей дошкольного возраста или их возможным появлением, а на руководящую должность при равных способностях скорее всего будет выбран мужчина)
- **ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ** (например, несложившаяся личная жизнь, невозможность стать матерью)
- **ВЫНУЖДЕННОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ** (одинокая мама, в т.ч. по потере кормильца)
- **НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНЬЮ** (физическое, психологическое и экономическое насилие, алкоголизм в семье) и т.д.



СТРЕСС У ЖЕНЩИН

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

УЧИТЕСЬ
РАССЛАБЛЯТЬСЯ

ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ
И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЕМ

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ
ВЕЩИ И ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНЯТЬ,
И НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ
ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

ОСТАВЛЯЙТЕ
ЕЖЕДНЕВНО
КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ
ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ

ПИТАЙТЕСЬ
РАЦИОНАЛЬНО

РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ
ОБЯЗАННОСТИ
ПО ДОМУ СРЕДИ
ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

СТАВЬТЕ
ЗНАЧИМЫЕ
И ДОСТИЖИМЫЕ
ЦЕЛИ

ИЩИТЕ СВОИ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

СООТНОСИТЕ ЧУЖИЕ
ЖЕЛАНИЯ С ВАШИМИ
ПОТРЕБНОСТЯМИ,
ПРАВО ВЫБОРА –
ТОЛЬКО ЗА ВАМИ!

РЕГУЛЯРНО
ДВИГАЙТЕСЬ

ПЛАНИРУЙТЕ
ДОМАШНЮЮ РАБОТУ,
НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ
СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ,
ИЩИТЕ ПОДДЕРЖКУ СРЕДИ
БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ

ОТДЕЛЯЙТЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
РОЛЬ
И ВАШУ ЛИЧНОСТЬ

ОБРАЩАЙТЕСЬ
ЗА ПОМОЩЬЮ
К СПЕЦИАЛИСТАМ

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ

КОГБУЗ «Кировская областная клиническая
психиатрическая больница им. академика
В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая
помощь взрослым и детям –
(8332) 55-70-63 (регистратура)
телефон доверия Кировского центра
социальной помощи семье и детям –
(8332) 33-22-33





СТРЕСС У МУЖЧИН



ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МУЖСКОГО СТРЕССА:

- ЗАМКНУТОСТЬ,
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ,
- СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ,
- ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ,
- ПРИСТРАСТИЕ К СИГАРЕТАМ И АЛКОГОЛЮ.

МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА СТРЕСС МЫШЕЧНЫМИ СПАЗМАМИ, ИЗБЫТОЧНЫМ ПОТООТДЕЛЕНИЕМ, ПРОГРЕССИРОВАНИЕМ АТЕРОСКЛЕРОЗА, РАЗВИТИЕМ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ИНФАРКТА МИОКАРДА, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА.

- СТРЕСС УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ У МУЖЧИН, ЧЕМ У ЖЕНЩИН, В СИЛУ ГОРМОНАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ.
- МЕНЕЕ ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ МУЖЧИН К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, А ТАКЖЕ ИХ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ОБУСЛОВЛИВАЕТ ВЫСОКИЙ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЖЕ В МОЛОДОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.
- КРОМЕ ТОГО, ДЛИТЕЛЬНЫЕ СТРЕССЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СНИЖЕНИЮ ПОТЕНЦИИ.

КЛЮЧ К МУЖСКОМУ СПОКОЙСТВИЮ –

1

ЭТО РЕГУЛЯРНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ,

2

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ,

3

СЧАСТЛИВЫЕ
СЕМЕЙНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ

4

И СВОЕВРЕМЕННОЕ
ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ

КОГБУЗ «Кировская областная клиническая
психиатрическая больница
им. ак. В.М. Бехтерева»:

- психотерапевтическая помощь
взрослым и детям – (8332) 55-70-63
(регистратура)
- телефон доверия Кировского центра
социальной помощи семье и детям –
(8332) 33-22-33





СТРЕСС У МУЖЧИН

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У МУЖЧИНЫ

НАУЧИТЕСЬ ДАВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

- ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ВАС ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- ПИТАЙТЕСЬ РАЦИОНАЛЬНО
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ
- СТАВЬТЕ НЕ ТОЛЬКО ЗНАЧИМЫЕ, НО И ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ
- ВЫСЫПАЙТЕСЬ
- ПЛАНИРУЙТЕ СВОИ ДЕЛА, ЧЕРЕДУЙТЕ ПЕРИОДЫ ТРУДА И ОТДЫХА
- УЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
- БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ И ОТКРЫТЫ В ОТНОШЕНИЯХ
- ИЩИТЕ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



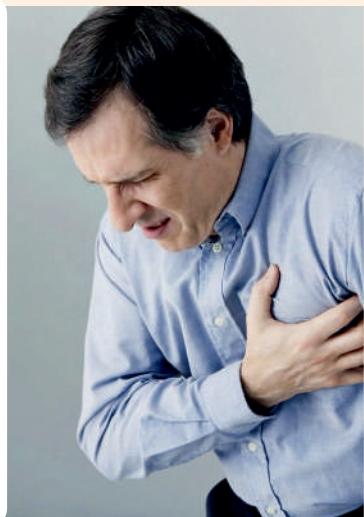
НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ



Очень важно,
как человек реагирует
на стрессовые факторы.
Зачастую, стресс вызывает
не сама ситуация, а наше
отношение к ней!

Взаимосвязь тревожно-депрессивных состояний
и соматической патологии очень тесная:
симптомы депрессии и тревоги присутствуют

- у 50% больных СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
- у 30% больных после ИНСУЛЬТА,
- у 25% больных САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.



ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПРОТИВ СТРЕССА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- любите себя и доставляйте себе
удовольствия,
- ходите в театр и кино,
- общайтесь с друзьями,
- шутите,
- выезжайте на природу,
- заботьтесь о домашних растениях
и животных,
- путешествуйте,
- занимайтесь любимым делом,
- смотрите хорошие фильмы,
- читайте интересные книги.



И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ
И ЯВЛЕНИЯМ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДОЛЕЙ ИРОНИИ!

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ

Очень важно, как человек реагирует на стрессовые факторы.
Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

Умение расслабляться



Занятие любимым делом



Рациональное питание



Регулярная умеренная физическая активность

Высыпайтесь! Соблюдайте режим сна



Правильная организация времени



Контроль эмоций

Поддержка близких людей

Отказ от курения и алкоголя



Позитивное отношение к жизни и людям

Достижимые цели и ценности в жизни

СКОЛЬКО НАМ НУЖНО СПАТЬ



НОРМА У ДЕТЕЙ

3-4 лет	5-6 лет	1-3 КЛАСС	4-9 КЛАСС	10-11 КЛАСС
13-14 часов	12 часов	11-12 часов	10 часов	8-9 часов

У детей дошкольного возраста продолжительность сна должна складываться из фазы ночного и 1-2 фаз дневного сна (каждая фаза дневного сна должна быть не менее 1,5-2 часов).



СОН СПОСОБСТВУЕТ:
- ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ,
- ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ,
- ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

САМОЕ ВАЖНОЕ В ЛЕЧЕНИИ БЕССОННИЦЫ – ТОЧНОЕ УСТАНОВЛЕНИЕ ЕЕ ИСТИННЫХ ПРИЧИН.
ЕСЛИ БЕССОННИЦА СВЯЗАНА С НЕПРИЯТНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, УСТАЛОСТЬЮ,
СОН ВОССТАНОВИТСЯ ПОСЛЕ УСТРАНЕНИЯ ЭТИХ ПРИЧИН.
ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО, ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-НЕВРОЛОГУ,
ПО ВОЗМОЖНОСТИ, К ВРАЧУ-СОМНОЛОГУ.



СТРЕСС У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Возрастные изменения происходят в любом организме, они необратимы, но важно понять главное – активное долголетие возможно!

В пожилом возрасте можно вести пусть не такую активную, как в молодости, но интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, уметь принять трудности этого этапа и приспособиться к ним, найти занятия по интересам.



Хронический стресс – часть образа жизни, которая вносит свой вклад в ускорение старения организма, поэтому любому человеку независимо от возраста важно уметь минимизировать стресс.

ЛЮДИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ
ЧАЩЕ ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕССЫ,

СВЯЗАННЫЕ СО СТАРЕНИЕМ

- ВОЗНИКАЮТ В РЕЗУЛЬТАТЕ БОЛЕЗНЕЙ,
- ОГРАНИЧЕНИЯ МОБИЛЬНОСТИ,
- В СИЛУ НЕМОЩНОСТИ,
- УХУДШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ,
- ОСЛАБЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ И СЛУХА,
- УМЕНЬШЕНИЯ ОБЪЕМА ПАМЯТИ,
- В СИЛУ НУЖДЫ В УХОДЕ И НЕВОЗМОЖНОСТИ ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО,
- ПРИ СМЕНЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПАССИВНЫЙ,
- ПРИ ВЫХОДЕ НА ПЕНСИЮ,
- ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ (ПОТЕРЯ БЛИЗКИХ, ПОЛУЧЕНИЕ ИНВАЛИДНОСТИ),
- ПРИ ОЩУЩЕНИИ РАВНОДУШИЯ ОБЩЕСТВА К СТАРИКАМ,
- НЕВНИМАНИИ СО СТОРОНЫ РОДНЫХ.

ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ:

- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
- ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ, ВНУКАМИ
- УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОБЫДЕННЫХ ДЕЛ
- ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ
- ОТКАЗ ОТ СИГАРЕТ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

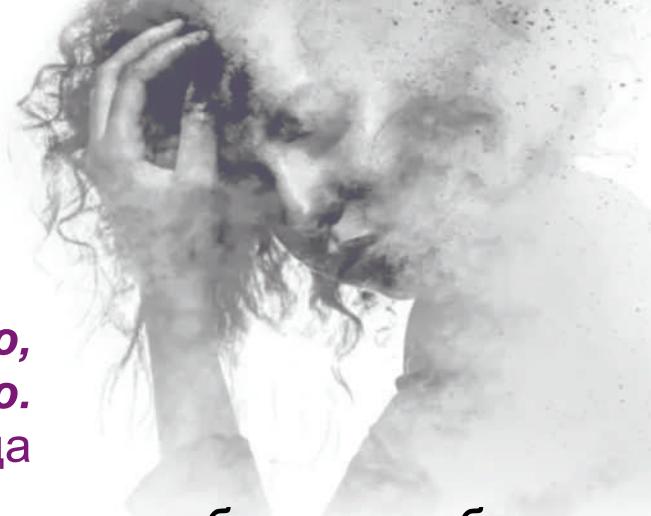


Помните! Лучший способ предупреждения стресса – здоровый образ жизни и положительные эмоции!

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ

*День меркнет ночью,
а человек – печалью.*

Русская пословица



Слово «депрессия» знают все. Оно стало общеупотребительным понятием. Сплошь и рядом, приходя на работу, люди говорят коллегам: «У меня сегодня депрессия», чаще всего имея в виду просто плохое настроение. С плохим настроением можно справиться - не обращать на него внимания или преодолеть его с помощью приятных занятий. Депрессия не пройдет от развлечений, не обращать на нее внимания не удастся, с ней нельзя справиться усилием воли, как нельзя вылечиться таким образом от многих заболеваний...

Заболев, человек долгое время, не осознавая своего состояния, может критиковать себя за лень, безволие, невозможность взять себя в руки. **Важно понять, депрессия – это заболевание.** Подавленное настроение при этом может быть спровоцировано негативными событиями, а может возникнуть и без видимых причин, или тяжесть состояния

может не соответствовать вызвавшей его причине.

Ошибочно полагать, что депрессия приобрела такое большое социальное значение только в наши дни, ее признаки были описаны врачами со времен античности. Знаменитый древнегреческий врач Гиппократ описывал подобное состояние под названием «меланхолия». Именно так депрессию называют наши бабушки и дедушки.

Депрессия
*(от лат. *deprimo* —
«давить», «подавить»)
означает угнетение
(подавление) и стойкое
снижение настроения,
сопровождающееся
утратой интереса
к жизни, бессонницей,
пониженной
самооценкой и другими
проявлениями*

ЧТО ГОВОРЯТ ЦИФРЫ О ДЕПРЕССИИ...



В настоящее время депрессия является одним из наиболее распространенных психических расстройств.

Каждый 10-й

в возрасте старше 40 лет

страдает депрессией,

2/3 из них

— женщины.

Каждый 5-й

житель планеты хотя бы раз в жизни

переносит относительно легкую депрессию.

По данным Всемирной организации здравоохранения, **депрессия является ведущей причиной подростковой заболеваемости и нетрудоспособности**. Распространенность депрессии среди детей и подростков имеет постоянную тенденцию к увеличению, а средний возраст тех, у кого отмечаются подобные симптомы, уменьшается.

Точные причины роста заболеваемости депрессией неизвестны. Один из провоцирующих факторов связан со стремительными социальными изменениями. Переполненные города, распадающиеся семьи, рост числа злоупотреблений психоактивными веществами и нестабильность в обществе вследствие войны или экономического кризиса, равнодушие и жестокость со стороны окружающих могут значительно усиливать проявления стресса у детей и подростков. Постоянная тревога и чувство незащищенности, в свою очередь, могут провоцировать развитие депрессии у детей.

У каждого 3-го

среди лиц старше 65 лет
встречается депрессия

Около 11%

подростков страдают депрессивными расстройствами, что имеет прямую связь с количеством суицидов в возрасте до 18 лет

Депрессии у пожилых способствуют

хронические заболевания, небольшой достаток, одиночество, потеря близких, неспособность вести активный образ жизни и др.

Депрессия выявляется у большинства больных хроническими заболеваниями, сопровождающимися болью, нарушением сна, аппетита, интоксикацией, страхом смерти, потерей независимости, изменением внешности. Некоторые препараты и методы лечения также могут вызывать депрессию.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ДЕПРЕССИЯ

Одна из предпосылок депрессии – необходимость адаптации в кардинально новых условиях.

ДЕПРЕССИЯ

При наличии
ОСТРЫХ
СИТУАЦИОННЫХ
ФАКТОРОВ

в начале будет иметь характер *стрессовой реакции*. В этом случае содержание переживаний ограничивается сдержанием психотравмирующих событий.

при дальнейшем развитии

- *стабилизация проявлений*
- *и формирование психомоторного торможения*

Может возникнуть представление о том, что симптомы депрессии являются результатом тяжелых жизненных ситуаций. Такая связь может казаться очевидной, но часто этот односторонний вывод бывает неправильным.

Сама ДЕПРЕССИЯ нередко является ПРИЧНОЙ жизненных проблем, а не только их результатом.

Это происходит в связи с тем, что депрессия снижает работоспособность и мотивацию к деятельности.

Наличие «причины» для развития депрессии не обязательно влияет на ее течение, выраженность, последствия. Очень часто люди не обращаются за помощью, полагая, что у них «имеются все основания для того, чтобы быть в плохом настроении». Однако такое отношение – ошибочное. Ведь люди никогда не сомневаются в необходимости лечения, например, инфаркта миокарда, вследствие того, что это заболевание имеет «причину» в курении или других провоцирующих факторах.

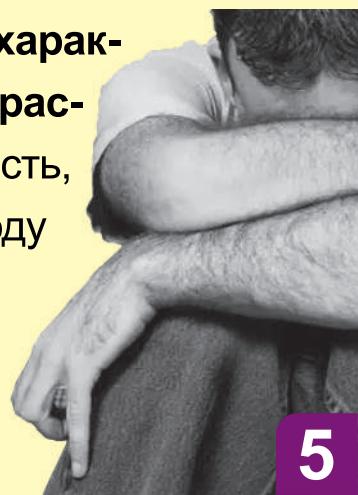
Нередко люди в состоянии депрессии вовсе не предъявляют жалоб на снижение настроения, озвучивая проявления болезни, связанные с физическим неблагополучием, например: боли в сердце, мигрени, заболевания кожи и желудочно-кишечного тракта и др.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕПРЕССИЯ

У человека в состоянии депрессивного расстройства на долгое время **снижается настроение**, могут присутствовать **тоска и отчаяние** (наблюдаются суточные колебания настроения с усилением подавленности по утрам). **Кроме того:**

- то, что раньше доставляло удовольствие и было интересным, **перестаёт быть таковым,**
- появляется **тревога и внутреннее напряжение**, в некоторых случаях - постоянное раздражение,
- возникают **идеи виновности и никчемности**, снижена самооценка и чувство уверенности в себе,
- будущее видится мрачным, могут возникать **суицидальные мысли и намерения,**
- **трудно сосредоточиться на решении задач**, совершаются ошибки, постоянно мешает рассеянность,
- **приходится заставлять себя приступать к повседневным делам,**
- появляется физическая слабость, **повышенная утомляемость,**
- **движения и речь замедляются**, в некоторых случаях – беспринципное возбуждение,
- **не хочется ни с кем общаться,**
- **часто нарушается сон и пропадает аппетит, снижается вес.** Иногда аппетит, наоборот, повышен, что вызывает повышение веса,
- **снижается сексуальная активность.**

Словом, довольно большой круг жалоб телесного характера может сопровождать или скрывать депрессивное расстройство (постоянное чувство усталости, раздражительность, тревога и нарушения сна, постоянное беспокойство по поводу сложностей жизни, озабоченность проблемами детей и др.) И только в ходе дальнейшей беседы врач выявляет стабильное угнетение настроения и потерю интересов.



ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ДЕПРЕССИИ

В основе биохимических процессов, ответственных за развитие депрессии, лежит снижение выработки и нарушение обмена СЕРОТОНИНА - вещества, играющего важную роль в передаче сигналов от одной клетки головного мозга к другой.

✓ У некоторых пациентов с депрессией играет роль **предрасположенность к ней**.

✓ Важное значение также имеют **психологические факторы**, в частности:

- воспитание,
- обстановка в семье,
- длительная тревога и страхи.
- острые стрессы в детском возрасте (например, разлука с родителями),

*Серьезным фактором в развитии депрессии является **ОСОБЫЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ**, например:*

 **ПЕРФЕКЦИОНИЗМ** - это стремление достигать во всём наилучшего результата, такие люди часто работают с перенапряжением, при этом редко бывают удовлетворены результатом;

 **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ** - по принципу «всё или ничего», «если я сделал что-то наполовину, значит, я ничего не сделал», «я победил или я проиграл», что не позволяет видеть промежуточные итоги работы и незапланированные результаты;

 **КАТАСТРОФИЗАЦИЯ** – преувеличение мелкой неприятности до масштаба катастрофы - «если мой ребенок получил в школе двойку, то это значит, что он не сможет учиться!», что также вызывает постоянную тревогу;

 **Я ДОЛЖЕН** – «быть хорошим мужем/женой, родителем, сотрудником, всегда все успевать, не злиться на других людей»..., что не позволяет человеку получать удовольствие от жизни.

Работать с такими мыслями и научиться более реалистичному мышлению помогает

ПСИХОТЕРАПИЯ

ЕСЛИ У ВАС ДЕПРЕССИЯ

Если Вы подозреваете, что у Вас - депрессия, не пытайтесь справиться с ней самостоятельно! Первое, что следует сделать, это обратиться к врачу-психиатру. Только врач может правильно поставить диагноз и решить, страдаете ли Вы депрессией, в какой терапии нуждаетесь.

ЛЕЧИТСЯ ДЕПРЕССИЯ

✓ как с помощью препаратов - **АНТИДЕПРЕССАНТОВ**, назначаемых врачом,

✓ так и с помощью **ПСИХОТЕРАПИИ** (ее может проводить психотерапевт или клинический психолог).

«Волшебных» лекарств не существует. Подобрать наилучший в каждом индивидуальном случае препарат – совместный труд врача и пациента. Современные антидепрессанты достаточно хорошо переносятся, а побочные эффекты обратимы. Назначить и отменить препарат должен только врач-психиатр. Он же расскажет об особенностях приема и механизме воздействия этих лекарств.

Психотерапия - серьезное подспорье лекарственному лечению. Если говорить просто, психотерапия - это лечение словом, в ходе которого человек начинает понимать, чем продиктованы его чувства и поступки, учится преодолевать уныние и адаптироваться к жизненным переменам, получает моральную поддержку, осознает причины страхов и тревог, что способствует возврату интереса к жизни. Роль психотерапевта при этом - создание условий, в которых человек сам принимает решения и меняет взгляд на волнующие его вещи.



Важнейшую роль в лечении депрессии имеет правильная организация жизни: поддержка со стороны близких, своевременный прием назначенных лекарств, доверие к врачу и выполнение простых правил на каждый день.

МОЖНО ЛИ ПОМОЧЬ СЕБЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО?



Соблюдайте режим дня

- старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время, при бессоннице откажитесь от дневного сна, вечернего просмотра телепередач и кофеинсодержащих напитков.



Сохраняйте физическую активность.

Чаще гуляйте, особенно в солнечную погоду, выезжайте на природу, отдавайте предпочтение плаванию и танцам, лыжным прогулкам.



Помните – успешное выполнение небольших дел поможет вернуться впоследствии к активной деятельности, важно не требовать от себя слишком много. Не залеживайтесь в постели, занимайтесь повседневными делами, продолжайте следить за собой, даже, если Вы не получаете от этого удовольствия.



Избегайте употребления никотина, алкоголя, стимулирующих веществ, - они приносят временное облегчение, усиливая депрессию впоследствии.



Не оставляйте незавершенных дел, за новое дело принимайтесь только по окончании старого.



Избегайте одиночества, интересуйтесь жизнью родных, что поможет отключиться от собственных проблем. Не скрывайте Вашего состояния, возможно, поддержка близких людей будет помогать Вам в ходе лечения.



Вспомните занятия, которые Вы любили раньше, пробуйте вернуться к ним.



Откажитесь от темной одежды, просмотра негативных передач, обсуждения трагических событий.



Создавайте приятную атмосферу дома: живые растения, мягкое освещение, звуки природы, что способствует расслаблению.



Постарайтесь снизить уровень напряжения дома и на работе, попросите членов семьи взять на себя часть домашней работы, передайте коллегам некоторые служебные задания.

ПОМНИТЕ,

что Ваше состояние – временное и поддается лечению! Настраивайте себя на выздоровление, старайтесь мыслить позитивно, хвалите себя несмотря ни на что.

ЕСЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕЛ ДЕПРЕССИЕЙ...

! Человек с депрессией нуждается в том, чтобы его выслушали, это один из способов привлечь внимание к своим переживаниям и обрести поддержку.

! Серьезно относитесь к любым высказываниям человека о никчемности жизни, о страхе стать обузой для детей и внуков: за ними могут скрываться суицидальные намерения.

! Страйтесь не оставлять Вашего родственника надолго одного, организуйте совместную деятельность, проявляйте терпение.

! Страйтесь вызывать у Вашего родственника положительные эмоции всеми доступными средствами: при помощи бесед, прогулок, путешествий, посещений музеев и парков, просмотра фильмов и прослушивания музыки.

Ваша забота о близком человеке, подбадривание и похвала помогут ему придерживаться курса лечения, повысить самооценку, улучшить качество жизни и постепенно справиться с ситуацией.

! Поручайте опекаемому небольшие дела, страйтесь пробудить в человеке желание заботиться о себе.

! Человек, длительное время прикованный к постели после операции, инсульта или перелома шейки бедра, становится «узником койки» и может потерять мотивацию двигаться вообще. Если нет противопоказаний, необходимо постепенно расширять режим – помогать садиться, а затем – побуждать к самостоятельному передвижению. Для достижения этой цели нужна помочь опытных инструкторов по лечебной физкультуре.



ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ!

✓ депрессия - это распространенное заболевание, при котором возможно эффективное лечение

✓ своевременное выявление депрессии и дальнейшее лечение улучшает прогноз для последующей жизни

✓ депрессия без должного лечения может привести к тяжелым последствиям

✓ лечение депрессии может осуществляться разными методами, наиболее часто для этого используют антидепрессанты и психотерапию

✓ прием рекомендованных препаратов не стоит прекращать, если прошли симптомы заболевания, продолжив лечение в течение рекомендованного врачом срока

✓ в состоянии депрессии нарушается возможностьправляться с повседневными задачами, это не проявление слабости или лени, как кажется на первый взгляд

✓ наряду с лечением важно выполнять несложные рекомендации по изменению образа жизни, что также ускорит выздоровление.

*Будьте внимательны к своему настроению
и поведению Ваших близких!*

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

✓ КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»:
психотерапевтическая помощь взрослым и детям –
(8332) 55-70-63 (регистратура)

✓ телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям - **(8332) 33-22-33**

Считается, что женщины страдают тяжелой депрессией вдвое чаще мужчин, а легкой - в 7-8 раз чаще. Но мужчины реже обращаются за помощью к врачу (возможно, поэтому статистика свидетельствует в пользу женщин). Это приводит к очень неприятным последствиям, например, к алкоголизму, суициdalным намерениям (среди мужчин распространенность алкоголизма, самоубийстве гораздо больше).

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии

- | | | | |
|--|--|--|---|
|  | Соблюдайте режим дня |  | Больше двигайтесь |
|  | Высыпайтесь
Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов |  | Проводите больше времени с близкими людьми |
|  | Питайтесь правильно
Это залог здоровья |  | Не забывайте о хобби
Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширите круг общения |
|  | Ведите здоровый образ жизни
Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача |  | Избегайте стрессовых ситуаций
Учтите противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам |

Серотонин («гормон счастья») синтезируется в организме с участием аминокислоты – триптофана.

Продукты, богатые ТРИПТОФАНОМ

- | | | | |
|--|---|--|--|
| 
икра | 
орехи
(арахис, миндаль, кешью, кедровые, фисташки) | 
сыр | 
семена тыквы |
| 
курица, индейка, крольчатина | 
соевые и бобовые продукты | 
рыба и морепродукты | 
яйца |
| | | | 
темный шоколад |