

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия - это распространенное психическое заболевание, для которого свойственно угнетённое, подавленное, тревожное, боязливое или безразличное - настроение, снижение способности получать удовольствие, чувство вины, снижение самооценки, замедление движений.

СИМПТОМЫ

ИЗМЕНЕНИЕ
АППЕТИТА И ВЕСА

ПОВЫШЕННАЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ
И УСТАЛОСТЬ

ОЩУЩЕНИЕ
БЕЗЫСХОДНОСТИ

ЧУВСТВО ВИНЫ И
СКЛОННОСТЬ К
САМОУНИЧТОЖЕНИЮ

НЕУВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ



ПОДАВЛЕННОЕ
НАСТРОЕНИЕ

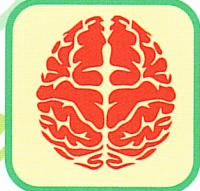
СНИЖЕНИЕ ИНТЕРЕСА
И СПОСОБНОСТИ
ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ

НАРУШЕНИЕ
СНА

ПСИХОМОТОРНЫЕ
ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ
ИЛИ ВОЗБУЖДЕНИЕ

ЗАНИЖЕННАЯ
САМООЦЕНКА

ПРИЧИНЫ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:
ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС,
ТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ,
ПРИВЫЧНО НЕГАТИВНОЕ,
КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ.



БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:
ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ,
ГЕНЕТИЧЕСКАЯ
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ,
ХИМИЧЕСКИЕ ДИСБАЛАНСЫ МОЗГА.



СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:
ОТСУТСТВИЕ ПОДДЕРЖКИ
СО СТОРОНЫ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ,
ПОТЕРЯ РАБОТЫ, РАЗВОД,
КОНФЛИКТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

ЛЕЧЕНИЕ

ЕСЛИ ЕСТЬ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ, КОТОРЫЕ НЕ ИСЧЕЗАЮТ В ТЕЧЕНИИ ДВУХ НЕДЕЛЬ И БОЛЬШЕ, НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХИАТРУ.



ХОРОШИЙ СОН



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ПУТЕШЕСТВИЯ



ПСИХОТЕРАПИЯ



ОБЩЕНИЕ С
БЛИЗКИМИ



ЗАНЯТИЯ
ХОББИ



СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ



КОНТРОЛЬ
ЭМОЦИЙ



МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ
ТЕРАПИЯ



ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ



ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРОГУЛКИ