

СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ

Стресс — эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными либо неразрешимыми.

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.

Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.



У каждого человека в ситуации неопределенности может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.

Если в течение 2 недель и более у человека стойко понижено настроение, он быстро утомляется, не может испытывать радость и удовольствие, необходимо рассказать об этом врачу, возможно, это депрессивное расстройство.

Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

**ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**

УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

**УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ,
ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**



**НАЙДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

**СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ
НА ПОЗИТИВНОМ
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

ПРОЙДИТЕ ШКОЛУ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ!



**ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНОЙ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ
ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ**

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРИЗНАКОВ ДЕПРЕССИИ

1. Угнетенное настроение - из жизни уходит радость.

Обычно это самая первая ступенька. Всё, что приносило удовлетворение, раскрашивало смыслом происходящие события, выстраивало перспективу – любимая работа, общение с близкими людьми, увлечения – воспринимается, как через цветопоглощающий экран. Краски гаснут, теряется смысл. Максимум, что удастся почувствовать от любимых ранее увлечений – раздражение и болезненная усталость. Все прежние удовольствия становятся просто бессмысленными. Просто бессмысленной становится и вся жизнь...

2. Замедление мыслительной деятельности.

Невозможность сконцентрироваться на простейших задачах (прибраться, поесть, одеться). Трудно сосредоточиться при наличии постороннего раздражителя (работает телевизор, радио, разговор в соседней комнате); из-за «параллельных» мыслей - «Читаю, а думаю о другом». В общении становится трудно подбирать слова, уловить нить беседы; при чтении с трудом усваивается смысл прочитанного, приходится возвращаться и перечитывать. Мысли

3. Хроническая усталость и упадок сил.

Появляется чувство постоянной усталости и утомляемость от любого воздействия. Невообразимо трудно каждое утро вставать на работу. Общаться с окружающими становится просто пыткой и отнимает последние силы. Буквально все валится из рук. Хочется побольше полежать, проспять весь день напролет, но... Это тоже утомляет. Появляются мысли о болезни – ведь это же все не просто так.



4. Чувство одиночества и непонимания.

Появляется стремление уйти, убежать, уехать от назойливого окружения. Простые слова кажутся верхом бессмыслицы, а то, что происходит вокруг не в состоянии понять.

5. Душевная боль.

Медленно и неумолимо заполняет пустоту, которая возникает в результате утраты привычных занятий и интересов. Иногда отпускает, создавая иллюзию облегчения, но лишь для того, чтобы вернуться и с удвоенной силой продолжать рушить мечту. Надежда на улучшение ситуации и причину невыносимого состояния. На высоте этой боли появляются мысли о том, зачем мне всё это.

Если Вы в описании узнаете себя или своих близких, депрессия - проблема, причем серьезная, самая главная, хотя Вы можете и не подозревать об этом. Она может скатиться к самоуничтожению. Потеряла всякий смысл, и не знаю, с этим бороться. Да и нужно ли так жить... Наверное, да, нужно. Бороться необходимо. Жизнь – это самое ценное, что есть у человека, и за нее необходимо бороться.

