

Депрессия - настроение, которое характеризуется ощущением неадекватности, пессимизмом, печалью и связанными с этими симптомами.

### **Симптомы депрессии:**

#### ***Основные:***

Снижение настроения; апатия; двигательная заторможенность; тревожность; утрата способности чувствовать радость от жизни; негативные мысли; выраженная утомляемость; тоска; психосоматические расстройства (головные боли, хронические простудные заболевания, гастриты, остеохондроз).

#### ***Дополнительные:***

Неспособность концентрироваться и принимать решения; нестабильный аппетит (снижение или прибавление в весе); нарушение сна (бессонница или пересыпание); мысли о смерти или самоубийстве; хроническое или острое ощущение неспособности достичь желаемого.

### **Как определить, есть ли у Вас депрессия?**

Если у Вас насчитывается 4 или более основных симптома депрессии – то она определенно присутствует, следовательно, пора задуматься о том, чтобы с ней

справиться. Если оставить это без внимания, то вы не сможете жить полноценной жизнью, не сможете стать успешным ни в семейной, ни в профессиональной сферах.

### **Причины депрессии:**

1. Внутренний конфликт: когда человек имеет два, три или более не совместимых желания, например вы, хотите сменить работу, но понимаете, что до нового места придется добираться на другой конец города и работать на 2 часа дольше, но за большую зарплату.

2. Конфликт отношений: если отношения с близкими – родителями, мужем, женой, родственниками, коллегами, значимы для человека, то любое интенсивное или длительное их напряжение может вызывать развитие депрессии.

3. Травматическое событие: развод, насилие, смерть близкого человека и т.д.

4. Длительное подавление потребностей: например, отсутствие денег на желанное путешествие на протяжении многих лет.

5. Стремление заниматься тем, что хорошо получается и признание этой способности другими людьми - творческая нереализованность:

6. Длительное тяжёлое физическое заболевание.

### **Способы борьбы с депрессией:**

1. Включите цвет: как минимум – добавьте яркие детали (шторы, декоративные подушки, посуду), как максимум – перекрасьте стены в новый, жизнерадостный оттенок.

2. Используйте силу ароматов: эфирные масла цитрусовых зарядят энергией и помогут побороть усталость и апатию; масла лаванды, нероли, иланг-иланга помогут успокоиться, снять напряжение и расслабиться; сандаловое и масло ромашки избавят от тревожности и вернут душевную гармонию. Не забывайте и о тех ароматах, которые ассоциируются у вас с удовольствием: запахи свежей выпечки, скошенной травы, кофе, выглаженного белья, ванили, любимых цветов погрузят вас в приятные воспоминания и развеют грусть.

3. Попробуйте новое: измените привычный маршрут, посетите новые места, найдите хобби. Но, если вы в депрессии, вам не хочется делать ничего. Придется заставлять себя или просить поддержки у близких: посетите выставку, сходите на картинг или покатайтесь на лошадях, спойте в караоке – словом, попробуйте то, чего не делали раньше. Свежие впечатления – один из лучших способов разогнать тоску.

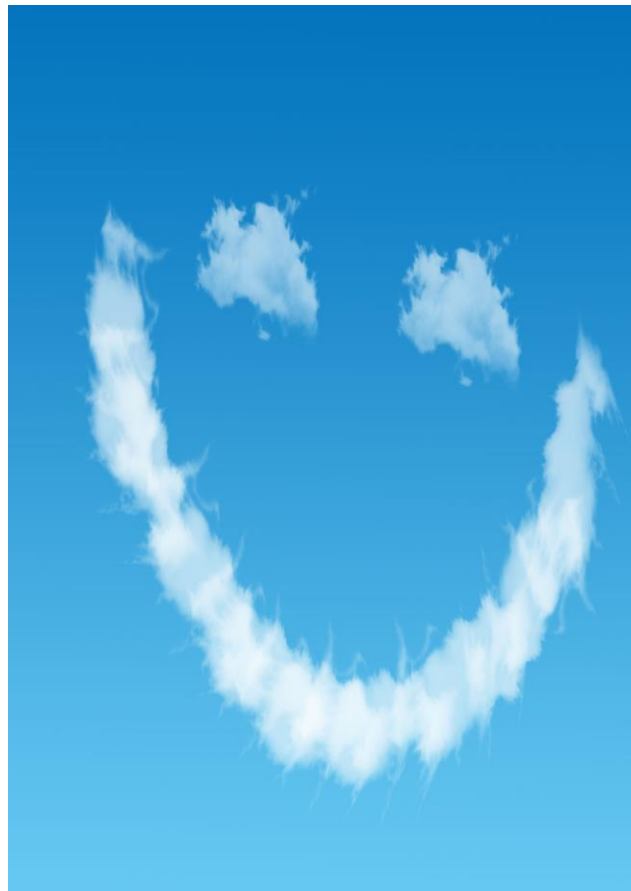
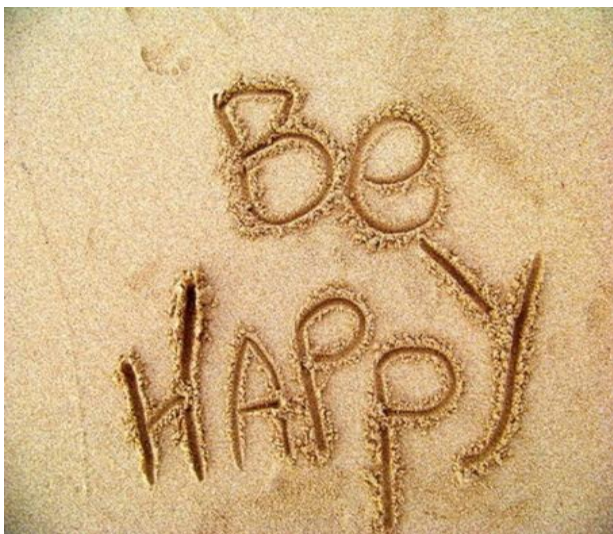
4. Питайтесь правильно: необходимо питаться сбалансировано и правильно, чтобы обеспечить себя необходимыми

витаминами и калориями. Еда должна радовать глаз. Сервируйте красиво каждый прием пищи, приобретите красивую посуду и салфетки – это поднимет вам настроение.

5. Проявите заботу: общение с детьми или животными зарядит вас позитивом. Посетите дельфинарий, покатайтесь на санках, сходите в контактный зоопарк.

6. Двигайтесь: активная физическая деятельность помогает снизить уровень гормона стресса – адреналина, и способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья.

Будьте счастливы, наслаждайтесь каждым днем, цените мгновения, проведенные с семьей, и тогда вы сможете много достичь и стать уверенней в себе.



МБДОУ № 33  
Наш адрес: г. Красноярск, ул.  
Тотмина, 19 Д  
тел. 246-68-86, 246-70-32  
E-mail: mbdou33@bk.ru

## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ?



Педагог – психолог МБДОУ № 33

Роляк Евгения Геннадьевна