

# *«Депрессия? ... Давай поговорим»*



Подготовил:  
педагог-психолог ГБПОУ ПУ №39  
Шаманская Н.М.

## Тест.

# «Подвержены ли вы депрессивному риску»

*Будьте искренни в своих ответах и постараитесь основываться на своем состоянии и самочувствии за последние 2-3 месяца.*

*Варианты ответов. А – редко, В – иногда, С – часто, Д – почти всегда*

1. Я чувствую себя уныло, тоскливо , грустно.
2. По утрам я чувствую себя лучше.
3. Временами я ощущаю желание заплакать.
4. У меня плохой сон.
5. Я ем столько же, сколько обычно.
6. Мне нравиться смотреть, разговаривать, общаться с привлекательными людьми моего возраста .
7. Я теряю в весе.
8. У меня проблемы с пищеварением.
9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без видимых причин.

11. Моя голова свежа, как обычно.
12. Мне легко делать привычные вещи.
13. Я беспокоен и не могу подолгу оставаться на одном месте.
14. Я с надеждой смотрю в будущее.
15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я ощущаю, что полезен, что во мне нуждаются.
18. Я ощущаю полноту жизни.
19. Мне кажется, что другим будет легче, если меня не станет.
20. Мне по-прежнему доставляет удовольствие то, что и раньше.

### Подсчет баллов.

Вопросы 1,3,4,7,8,9,10,13,15,19 – отрицательные. В них ваши ответы оцениваются следующим образом: А – 1 балл, В – 2 балла, С – 3 балла, Д – 4 балла. Остальные – вопросы положительные. В них баллы подсчитываются так: А – 4, В – 3, С – 2, Д – 1.

### Оценка полученных результатов.

Менее 50 баллов – малый риск.

50 – 60 баллов – умеренный риск.

Более 60 баллов – высокий риск впасть в депрессию (или уже есть)

**Депрессия (от лат. deprimo — «давить», «подавить») — это психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью.**





# Виды депрессии

- Классическая депрессия - это душевное состояние, переживаемое как печаль, подавленность, тревога, ангедония (утрата способности получать удовольствие от привычных дел).
- Невротическая депрессия - результат длительной психотравмирующей ситуации. Такая депрессия встречается среди людей с определенными особенностями личности, например, прямолинейность, бескомпромиссность в сочетании с неуверенностью, нерешительность в определенных ситуациях.
- Психогенная депрессия развивается в ситуации утраты жизненно важных для данной личности ценностей (потеря или смерть близкого, сильный стресс на работе и т.д).
- Послеродовая депрессия развивается у молодых матерей в первый месяц после родов.
- Особенностью циркулярной депрессии являются суточные, сезонные или другие варианты колебания настроения.

# Причины депрессии

Современная медицина выделяет биологические, психологические и социальные причины этого заболевания.

Депрессия у разных людей может иметь  
разные причины:



Например  
из-за того,  
что они  
потеряли  
кого-то  
близкого



или  
по причинам,  
сокрытым  
в далёком  
детстве



из-за трудных  
жизненных  
обстоятельств



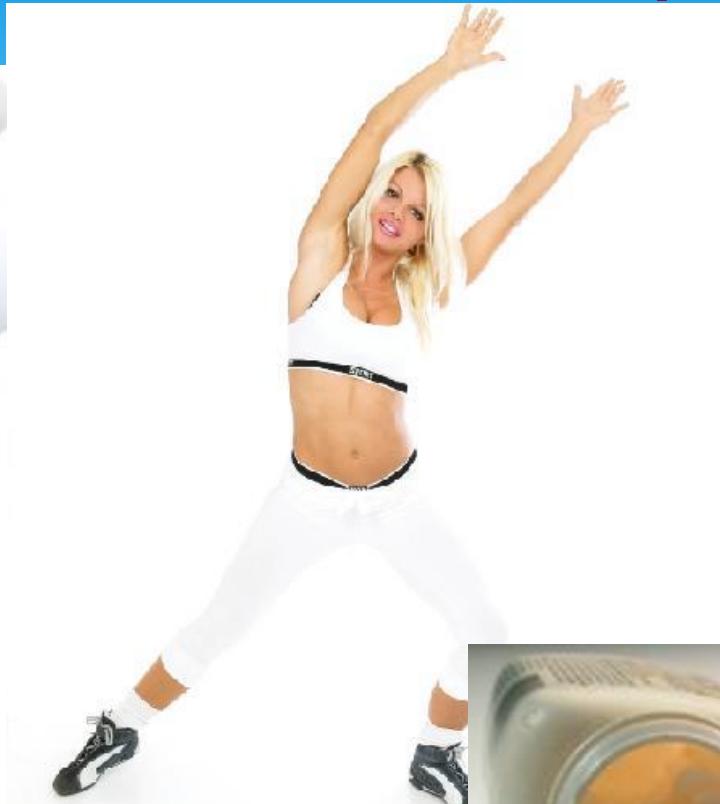
по органическим  
причинам, не  
связанным  
с внешними  
факторами

ни одна из этих причин не является более  
или менее "серьёзным поводом" для депрессии -  
их нельзя сравнивать.

## Формула депрессии

**\*потеря + возмущение,  
гнев + жалость к  
самому себе =  
депрессия.**

# Несколько советов выхода из депрессии



- \* получить возможность выговориться;
  - \* признать свои ошибки без принижения своего достоинства;
  - \* стараться не перекладывать свои проблемы на других, и учиться решать их самостоятельно;
  - \* перестать жалеть себя, и самостоятельно отвечать за свои поступки
  - \* сменить деятельность, заняться спортом;
  - \* общаться с интересными людьми,
  - \* вставать с рассветом ( причиной депрессии является гормон мелатонин образующийся ночью),
  - \* избегать негатива;
  - \* улучшают настроение фрукты – изюм, айва, груша, банан (улучшают тонус кровеносных сосудов); огуречная трава ( еще Гете писал о салате с огуречной травой), ароматические травы – кинза, базилик, сельдерей., ограничивать употребление жирной мясной пищи.
- 
- \* **И самое главное, научиться оптимистично смотреть на жизнь**

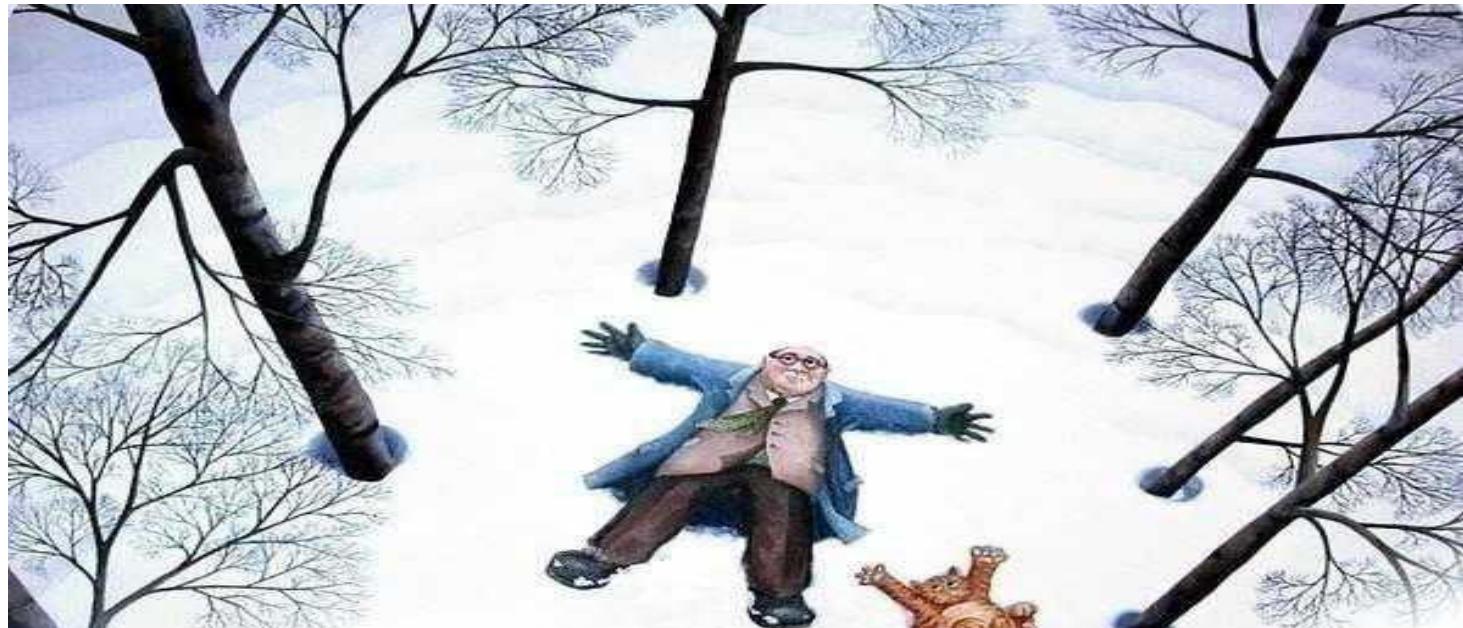
Но самолечением заниматься нельзя,  
если уже наступила истинная  
депрессия. Надо обращаться к  
психотерапевту



**И еще один совет -  
Улыбайтесь, как можно чаще!**



## **Меняй все «гадости» на «радости»**



Радость – это когда душа  
перестает просить то, чего у  
ней нет, и начинает радоваться  
тому, что есть.



Счастье – внутри каждого из нас  
Известная поговорка гласит: «Стакан  
пессимиста наполовину пуст, стакан  
оптимиста наполовину полон».