

«Депрессия? ... Давай поговорим»



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

Тест.

« Подвержены ли вы депрессивному риску»

Будьте искренни в своих ответах и постарайтесь 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 нравится 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. deprimō — «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



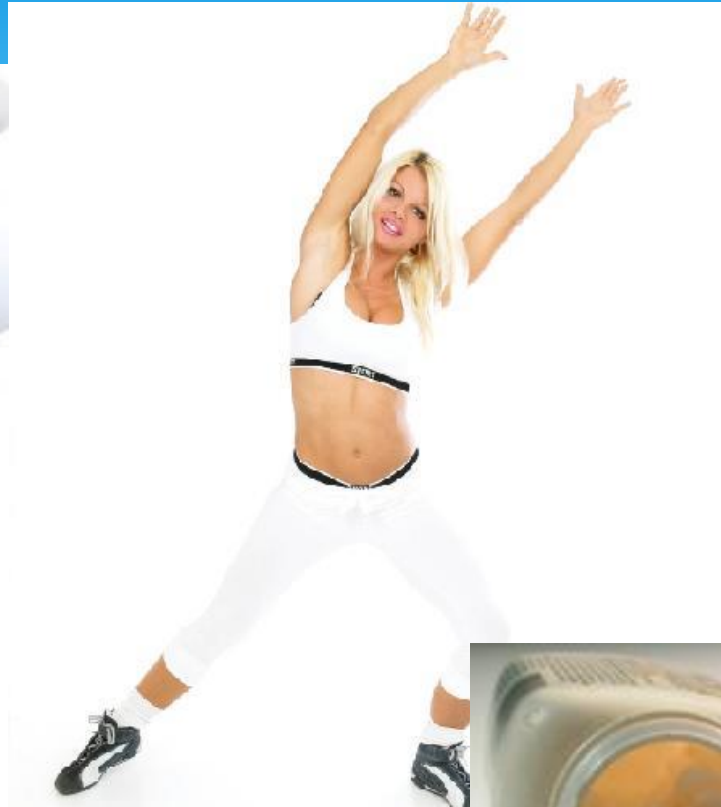
по органическим
причинам, не
связанным
с внешними
факторами

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 принежения 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»





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