



Стресс и депрессия

Скребцова Ангелина Тс 02/1402



Понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма (общего адаптационного синдрома) в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому.



Ганс Селье

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т. е. стать стрессором.



Позже Селье ввёл дополнительно понятие «положительный стресс» (Эустресс), а «отрицательный стресс» обозначил как дистресс.



Главная причина стресса – в обилии ситуаций, которые воспринимаются нами как опасные, в сочетании с невозможностью адекватной реакции на них. При этом запускаются механизмы, призванные мобилизовать все силы организма. Они и приводят к появлению вышеперечисленных симптомов.



Селье выделил и проанализировал стадии стресса в зависимости от длительности воздействия стрессора:

- Стадия тревоги
- Стадия сопротивления (резистентности)
- Стадия истощения



Депрессия – психологический термин, образованный от латинского слова «depressio» – подавление, подавление всех своих желаний, потребностей. Депрессия – это аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения человека.



Ключевые симптомы депрессии:

- Всегда грустное, тревожное или безотрадное настроение.
- Потеря интереса к любимым занятиям (в том числе и к сексу), которые когда-то доставляли удовольствие.
- Возбужденное состояние, раздражимость или плаксивость.
- Чувство вины, несостоятельности, беспомощности, безнадежности, пессимизма.
- Слишком долгий или слишком короткий сон; раннее пробуждение.
- Потеря аппетита и (или) веса или, наоборот, переедание и прибавка в весе.
- Упадок энергии, усталость, чувство заторможенности.
- Мысли о смерти или самоубийстве; попытки самоубийства.
- Проблемы в способности сосредоточиться, трудности с запоминанием, сложности в принятии решений.
- Непрекращающиеся физические симптомы, которые не поддаются лечению, такие как головная боль, пищеварительное расстройство и хроническая боль.

- Депрессия это заболевание, которое требует обязательного лечения. Причём лечение это должно быть комплексным. Лечение депрессии проводят следующими методами: индивидуальная психотерапия (чаще всего когнитивно-бихевиоральная терапия), групповая психотерапия, медикаментозная терапия и все то, что называется здоровый образ жизни (правильное питание, свежий воздух, физические упражнения и т.п.).



- Вы ни в чем не находите удовольствия?
- Трудно ли вам принимать решения?
- Вам безразлична окружающая вас обстановка и люди вокруг вас?
- Часто ли вы прислушиваетесь к своему самочувствию?
- Кажется ли вам, что ваша жизнь стала совершенно бессмысленной?
- Мучают ли вас боли, ощущение тяжести в груди?
- Есть ли у вас чувство постоянной усталости?
- Плохо ли вы спите?
- Потеряли ли вы аппетит, похудели?
- Испытываете ли вы сексуальные проблемы?

- Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки. Сон – лучшее лекарство для нервной системы. Ложитесь спать раньше, желательно до полуночи.
- Улучшить настроение и самочувствие помогут продукты, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты омега-3: морская рыба (лосось, скумбрия, сельдь).
- Не забывайте о спорте. Он помогает бороться с симптомами хандры и повышает чувство внутреннего благополучия.
- Говорите. Если настроение плохое, об этом не надо молчать. Жаловаться на жизнь очень полезно. Нужно делиться своим плохим настроением (будет идеально, если вы поговорите со специалистом: психотерапевтом или психиатром).
- Выбирайте веселую компанию, соответствующую вашим интересам. Если мы проводим время в кругу положительно настроенных людей, сами становимся радостнее.
- Перестройте режим дня таким образом, чтобы максимально использовать светлое время суток. Хороший эффект дает и фототерапия ярким белым светом, которая заключается в том, что страдающий депрессией человек в течение часа сидит перед яркой лампой дневного света, установленной на расстоянии 60 см.