

ПРОЕКТ НА ТЕМУ: «У ДЕПРЕССИИ НЕТ ЛИЦА».

Проектант:
Агальцова Елена,
учащаяся 10 «Б» класса
Руководитель: Никулина Е.В, учитель МХК высшей квалифицированной категории
Куратор: Рыжкина С.Н



ЗАДАЧИ И ЦЕЛИ ПРОЕКТА

- **Цель:** Привлечение внимание людей к важной и актуальной проблеме общества.

Задачи:

- 1) Выяснить является ли депрессия психологическим расстройством.
- 2) Выяснить причины по которым может возникнуть депрессия.



- Депрессия — это медицинский термин, означающий психическое заболевание, обусловленное дефицитом нейромедиаторов (серотонин, дофамин, норадреналин) в головном мозге и проявляющееся триадой симптомов : снижением настроения, снижением моторной и идеаторной деятельности, а также ангедонией (невозможностью испытывать удовольствия).



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

- **Существует два вида депрессии:**

экзогенная – в таком случае расстройство будет спровоцировано каким-либо внешним раздражителем (например, потеря работы или смерть родственника);

- эндогенная – депрессия вызывается внутренними проблемами, часто необъяснимыми

Признаки:

1) снижение интереса к любимым занятиям, халатное отношение к простым обязанностям, лень ходить на работу, желание больше отдыхать;

2) состояние усталости, легкое физическое недомогание, утрення тошнота;

3) повышенная обидчивость, чувство, что у окружающих о человеке негативное мнение, что к нему придираются;

4) плохое настроение, повышение нервозности, напряженное состояние, чувство беспокойства;

5) изменение обычного распорядка, сложности с засыпанием, беспричинная головная боль;

6) мышление, направленное на уход от проблем, усиление страхов, злоупотребление алкогольными напитками.



ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ВОЗНИКАЕТ ДЕПРЕССИЯ

- **Биологические.** В организме человека может нарушаться баланс гормонов. Кроме того, депрессия часто сопровождается многими тяжелыми заболеваниями. К биологическим факторам можно отнести и нарушения нейрохимических процессов, например, выработку нормального уровня серотонина, норадреналина. Все это нарушает работу организма, оказывает влияние не только на внутреннее состояние, но и на эмоциональный фон.
- **Социальные.** Плохие условия жизни, проблемы на работе, в личной сфере также могут спровоцировать появление депрессии. Низкий уровень заработка становится причиной постоянного стресса, неудовлетворенностью жизнью, снижению самооценки. Вследствие чего наблюдается постоянное угнетенное настроение, жалобы, которые в итоге могут привести к развитию хронической депрессии.
- **Сильный стресс.** Попадание в тяжелую жизненную ситуацию зачастую оказывает сильное влияние на личность. Потеря близкого человека – одна из причин развития этого заболевания. Личность не может смириться с тем, что родного человека нет рядом, и постепенно уходит в свои переживания.
- **Личностные.** Люди, обладающие определенными чертами характера, более предрасположены к развитию депрессии. Это может быть неуверенность в себе, слабый тип нервной системы (меланхолический), психоастенический синдром, доверчивость, сильная эмоциональная зависимость от другого человека.

ДЕПРЕССИЯ-ЭТО БОЛЕЗНЬ



- Болезнью она называется потому, что приводит к дезадаптации человека. А при отсутствии лечения — к суициду. Поэтому депрессию необходимо лечить. При этой болезни человек не способен рационально мыслить — все кажется серым, убогим, не имеющим смысла. Никакие уговоры здесь не помогут. Именно из-за такого легкомысленного подхода к серьезному заболеванию в нашей стране такой высокий уровень суицидов, ведь «зачем ее лечить?», «это же состояние души, а не болезнь», «печаль развивает душу».

Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. Это распространенное расстройство, которым страдают миллионы людей. По данным разных исследователей, им страдает до 20% населения развитых стран.

- Депрессия - серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание как самому больному, так и его близким. К сожалению, люди очень мало осведомлены о типичных проявлениях и последствиях депрессии, поэтому многим больным оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер, а иногда - и вовсе не оказывается. Практически во всех развитых странах службы здравоохранения озабочены сложившейся ситуацией и прикладывают усилия по пропаганде сведений о депрессии и способах ее лечения.

ПОЧЕМУ МЫ ИГНОРИРУЕМ ДЕПРЕССИЮ

- Во-первых, отношение к депрессии в российском обществе скорее пренебрежительное. Не каждый решится пожаловаться даже близкому человеку из опасения быть непонятым. Не каждый хочет слышать бессмысленный совет «займись делом», особенно если уже несколько месяцев у него не получается заняться никаким делом, как бы он ни старался. Корни такого отношения частично уходят в понимание человека, как орудия производства. Во времена индустриальной революции появилось отношение к человеку, как к машине, сейчас к человеку всё больше относятся как к компьютеру с набором полезных и вредных программ, но суть не изменилась – человек считается хорошим, когда он продуктивен в производстве, будь то завод или офис корпорации. Поэтому и депрессию начинают замечать только тогда, когда она наносит урон трудовой деятельности – например, человек не может выйти на работу. Но ведь это уже очень серьёзная стадия, которой предшествовал длительный период перепадов настроения, тоски, апатии, поисков смысла и т.д., которые просто игнорировались и самим пострадавшим, и окружающими.
- Во-вторых, во многих странах, и Россия не исключение, до сих пор присутствует отношение к психиатрическим заболеваниям как к чему-то постыдному. К примеру, больной диабетом может говорить о своем заболевании открыто, но страдающий биполярным расстройством предпочтет о нем умолчать, опасаясь дискриминации. Пойти к психиатру для многих людей просто невыносимо, к сожалению.



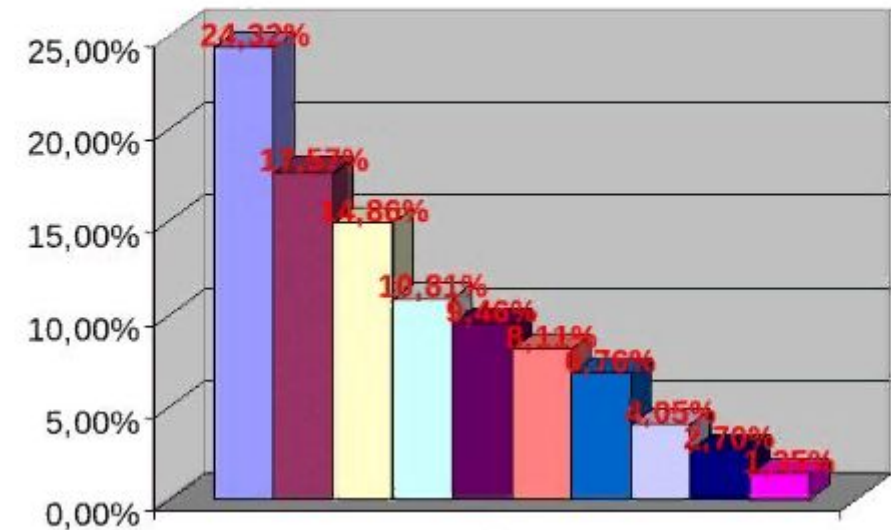
СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ О СУИЦИДАХ НА ПОЧВЕ ДЕПРЕССИИ

- Считается, что в мире ежегодно происходит около 4 000 000 смертей по причине суицида. Незавершенные самоубийства составляют примерно 19 000 000 случаев. Причем мужчины решаются покончить с собой в 4 раза чаще по сравнению с женщинами. Прекрасной половине человечества свойственно больше выражать свои страхи, негативные эмоции, в связи с чем, должное внимание и забота непременно ограждают их от радикальных решений. В число стран **с высоким уровнем самоубийств** (больше 20 человек на 10 тыс. населения) входят:
 - Россия;
 - Китай;
 - Литва;
 - Латвия;
 - Шри-Ланка.
- Ежегодно в США на смерть от самоубийства приходится 1% от общей смертности. Это позволяет отнести страну к среднему показателю смертности от суицида (от 10 до 20 человек на 10 тыс. населения) вместе с Канадой, Францией, Эстонией, Кубой, Польшей, Молдовой.
- Меньше всего показатель смертности от суицида в Израиле, Грузии, Англии, Армении, Азербайджане, Германии, Италии, Австралии.
Суициды чаще всего совершаются весной, в предутренние часы и по понедельникам.

ПРИЧИНЫ САМОУБИЙСТВА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

На первом месте-проблемы в личной жизни;
На втором-проблемы в семье, с родителями;
На третьем-проблемы со сверстниками, с учёбой,
в школе;
На четвёртом-какие-то неудачи в жизни, проблемы
с деньгами;
На пятом-чувство одиночества;
На шестом-нежелание жить и бороться со своими
проблемами;
На седьмом-употребление наркотиков и алкоголя;
На восьмом-невозможность обрести своё место в
жизни;
На девятом-минутная слабость;
На десятом-смерть близкого родственника.

Причины самоубийства среди
подростков





Год назад жена умершего вокалиста Linkin Park запустила флешмоб #faceofdepression (#лицо депрессии). Этот флешмоб призван показать, что люди, находящиеся в состоянии депрессии внешне могут совсем не отличаться от здоровых людей.

Чем примечательны эти фотографии?

Это самые обычные люди в самых обычных обстоятельствах. Они ходят на работу или учебу, водят машину, посещают развлекательные мероприятия, занимаются различными хобби и, что примечательно, многие при этом очень хорошо выглядят. Эти фото разрушают народный стереотип о том, что человек, страдающий депрессией – это просто бездельник и лодырь, которому нечем заняться. Депрессия может поразить и безработного студента, и успешного бизнесмена, и холостого мужчину, и мать троих детей. Поэтому советы доброжелателей из серии «займись делом» и «соберись, тряпка», при депрессии не помогают. Друг или подруга, заботливо дающие такие советы, могут и не понимать, что просто обесценивают человека, которому и так плохо. Не просто плохо, а беспросветно тоскливо, и это состояние на грани небытия не поймёт даже самый лучший друг. Внешне человек может улыбаться и шутить, следить за собой, проводить презентации нового продукта и защищать научную работу. Но все эти проявления ощущаются им как оболочка для контакта с окружающими, за которой стоит пустота.

- Как часто вы слышите, что «Депрессия — не болезнь, это всё от скуки»; «Депрессией страдают лишь те, у кого нет цели в жизни»; «Только человек, не имеющий увлечения, или любимого дела может страдать депрессией»? Я хочу развеять этот миф. Большое количество знаменитых личностей страдают депрессией, которая длится не один год. У них, казалось бы, есть все: семья, внимание, любовь поклонников, дело всей жизни. Кажется, что они находятся в «своей тарелке» и занимаются действительно тем, чем хотят. Но в чем же тогда причина?



ИЗВЕСТНЫЕ ЛИЧНОСТИ, СТРАДАВШИЕ ДЕПРЕССИЕЙ

Врачи Кремлевской больницы, куда обращался Маяковский, определили, что у него нервное истощение, и посоветовали не работать шесть месяцев. Но подобные рекомендации были не для «горлана-главаря». Весной 1929 года у него отмечают «затянувшийся и тяжело проходивший грипп, которого Маяковский адски боялся, и — еще хуже — тягчайшее нервное расстройство, граничившее с помешательством... Это был уже тяжело больной психически человек, нуждавшийся в немедленной медицинской помощи». Такое состояние нельзя назвать хандрой, вызванной неприятностями литературной и личной жизни. Это была настоящая клиническая депрессия.

Владимир Маяковский

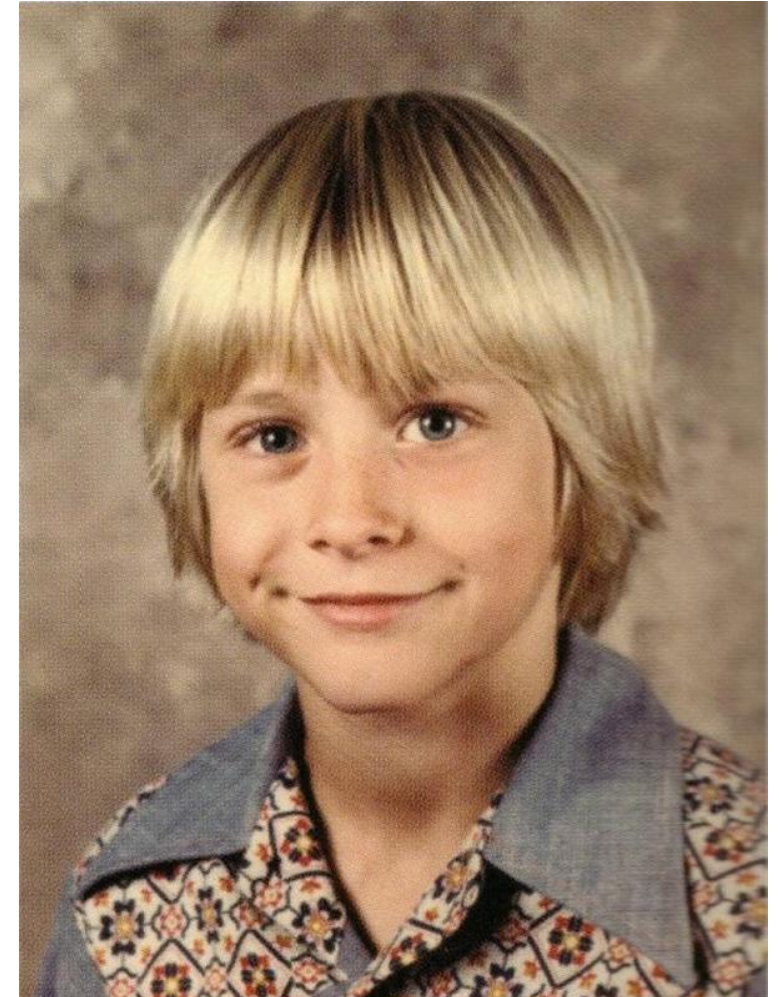


Владимир Маяковский совершил самоубийство в апреле 1930 года, и трагический выбор поэта можно объяснить, прочитав его биографию. В год смерти Маяковский много болел, переживал личный и профессиональный кризис, его выставка, посвященная 20-летию творчества, провалилась, коллеги по литературному цеху судачили, что он исписался, а на встрече с читателями за 2 дня до суицида он стал жертвой насмешек и хамства. После ссоры с любовницей, Маяковский пустил пулю в грудь, оставив предсмертное письмо: «В том, что умираю, не вините никого, и, пожалуйста, не сплетничайте, покойник этого ужасно не любил».



Курт Кобейн

- Проблемы в жизни музыканта начали еще с детства. У него абсолютно не ладилась отношения с родителями. Отец Курта настаивал на том, что мальчик обязан заниматься спортом, а сам Курт был далек от любого рода физических нагрузок, его интересовало только искусство. Кобейн говорил: **«Я вообще не мог понять, как Я мог родиться у таких родителей, потому что они были глухи к искусству, которое мне нравилось.»**



Курт Кобейн в детстве.

- Он всю жизнь страдал от **хронического бронхита** и **болей в желудке** невыясненного происхождения (иногда он утверждал, что начал употреблять **героин**, чтобы притупить **боль**), страдал **биполярным аффективным расстройством (маниакально-депрессивный психоз)**. Стоит обратить внимание на тот факт, что в семье Кобейнов были широко распространены **алкоголизм** и **психические заболевания**; в частности, два его дяди по отцовской линии покончили с собой (причем один из них избрал тот же способ самоубийства, что и его племянник - выстрелив себе в голову). В июле 1979 года окончил жизнь самоубийством, выстрелив себе в живот, брат матери - **Барл**. Курт очень любил и уважал своего дядю, и его смерть в полном смысле слова выбила подростка из колеи. Он впал в **депрессию** и свел к минимуму свои отношения со сверстниками.



Образ жизни и тяжелый характер музыканта - главные факторы, подтолкнувшие его к роковому шагу в апреле 1994 года. Это была не первая попытка свести счеты с жизнью, однако до этой роковой даты его удалось откачать. Курт Кобейн был героиновым наркоманом, страдал от депрессии и творческого кризиса, постоянно конфликтовал с эксцентричной супругой Кортни Лав. «Я слишком странный и угрюмый. Во мне больше нет страсти, и потому лучше сгореть, чем раствориться», – написал Курт в своей предсмертной записке, застрелился из ружья, и навеки стал членом «Клуба 27» - «клуба» известных музыкантов, погибших в возрасте 27 лет.

«Пожалуйста, двигайся дальше, Кортни, во имя Фрэнсис, во имя ее жизни, которая будет намного счастливее без меня.»

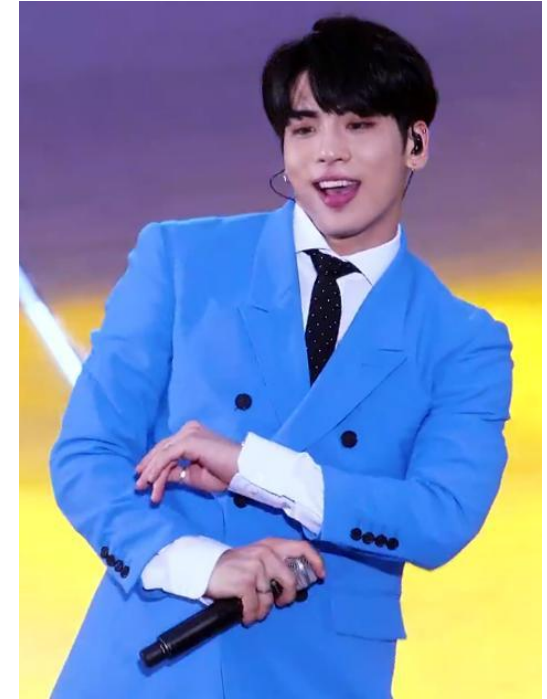
Курт Кобейн



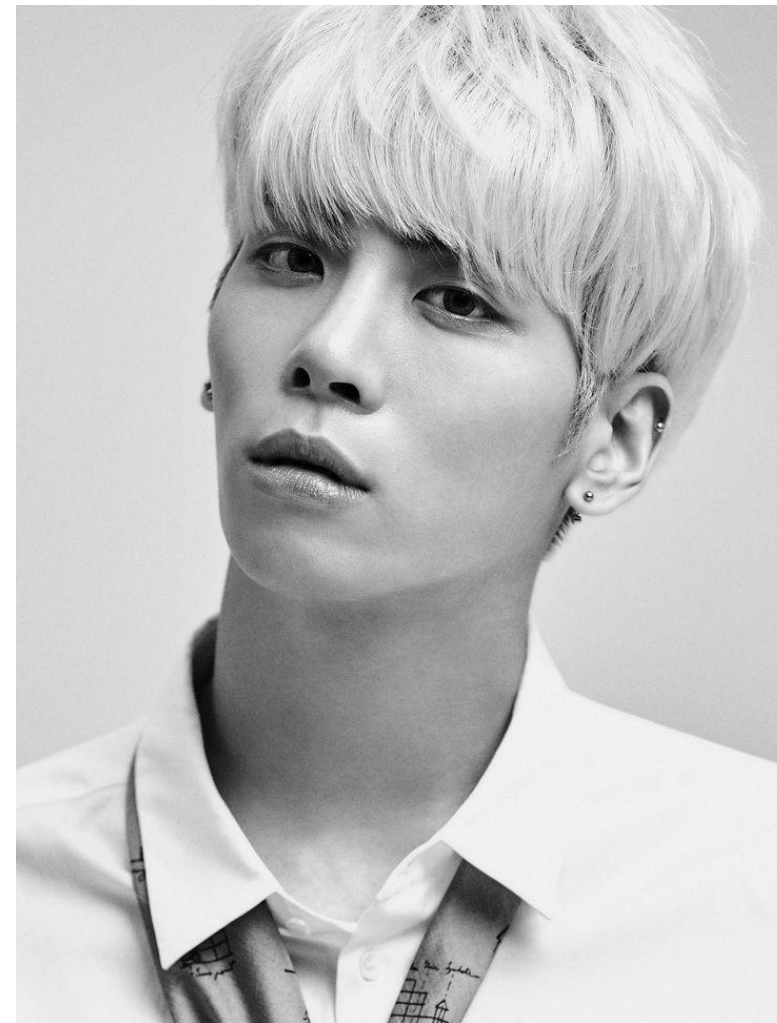
КИМ ДЖОН ХЕН

В декабре 2017 года Джонхён арендовал апартаменты в Чхондамдоне в южном районе Сеула на пару дней. Последний раз его видели в магазине около его апартаментов.

Джонхён был обнаружен без сознания полицией и скорой в 18:10. Его немедленно доставили в больницу университета Конкук с остановкой сердца. Он получил срочную медицинскую помощь. Однако Джонхён так и не приходил в сознание, в результате чего его смерть была констатирована около 18:32 в возрасте 27 лет. Следователи были уверены в том, что смерть наступила посредством отравления угарным газом, так как они нашли брикеты угля в его апартаментах. Полиция заявила, что вскрытие проводиться не будет, и причиной смерти стал возможный суицид.



- «Всё было сложным. Вечная борьба за признание, слишком сильный интерес к моей личной жизни... И почему я выбрал этот путь? Забавно. Жизнь знаменитости тоже никогда ничего не значила для меня. И вот вам все причины моей боли. Причина в том, что я знаменит. Я достаточно настрадался.»- написал Джонхён в своей предсмертной записке.



- По словам соратников в музыкальной индустрии, смерть Джонхёна особенно шокирует и неожиданна, потому что айдол вел активную подготовку своего сольного возвращения с новым альбомом. Сообщается, что с 13 по 15 декабря Джонхён принял участие в съемках нового клипа, а также всех сопровождающих материалов для предстоящего альбома и промоушена. Эта информация еще раз подтверждает тот факт, что люди, страдающие депрессией не всегда ведут затворнический образ жизни, а живут вполне полноценной жизнью.



Проект «У депрессии нет лица» оказался очень полезным и вдохновляющим опытом для меня как его инициатора. В результате этого проекта я осознала важность и необходимость замечать и отмечать любые изменения в настроении, внешности, физиологии людей, находящихся рядом, ведь, благодаря проекту, поняла, насколько необратимы бывают последствия. Так же благодаря проекту я поняла, что обращаться к специалистам, а не заниматься самолечением- это то, что действительно поможет тому, кто страдает.



**ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ**