



Страх и депрессия

Профилактика.

Понятие депрессии

❖ ДЕПРЕССИЯ — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.) и двигательной заторможенностью.

Понятие страха

❖ *Страх* — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Симптомы депрессии

- ❖ подавленное, угнетенное настроение, утрата интереса к близким, повседневным делам, работе;
- ❖ -бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон;
- ❖ -раздражительность и беспокойство, быстрая утомляемость и упадок сил;
- ❖ -отсутствие аппетита и похудание или иногда, наоборот, переедание и увеличение веса;
- ❖ -неспособность сосредоточиться и принять решение;
- ❖ -чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности;
- ❖ -частые приступы рыданий;
- ❖ -мысли о самоубийстве.

Основные типы депрессии

- ❖ простые (апатические, меланхолические, тревожные);
- ❖ сложные (состояния, сопровождающиеся навязчивостью, бредом).

Типы страхов

- ❖ За собственную жизнь , безопасность , здоровье (страх смерти)
- ❖ Связанные с другими людьми (страх конфликтов , «потери лица»)
- ❖ В сфере сексуальных отношений (сексуальные страхи)

Три антагониста страха – вера, любовь и знание

- ❖ Вера в саму способность избавления от страха – уже предвестник его рассеивания, а вера в собственное могущество и способность управлять любыми эмоциональными и ментальными поползновениями ведёт к избавлению от его доминирования.
- ❖ Любовь в своей сути бесстрашна и целебна. Её прививки избавляют не только от разрушающих вирусов сомнения, тревоги, опасений, а и губительно действуют на самую главную причину страха – сам страх с его неопределённостью и безобъектностью, неуверенностью и неверием.
- ❖ Узнав природу страха и корни его происхождения, возможно, найти механизмы его контроля, управления, изживания.

Профилактика депрессии

- ❖ *-не злоупотребляете алкоголем или едой*
- ❖ *-откажитесь от курения*
- ❖ *-регулярно занимайтесь физическими упражнениями*
- ❖ *-чаще бывайте на свежем воздухе*
- ❖ *-достаточно отдыхайте*
- ❖ *-ежедневно пытайтесь расслабиться на некоторое время*
- ❖ *-снизьте причины стресса и депрессии*
- ❖ *-научитесь преодолевать стрессовые ситуации*



Спасибо за внимание !

Сделал Я!