



Стресс и депрессия

Стресс

- Стресс может быть полезен только в том случае, если он вас мотивирует. Гораздо чаще стресс приводит к негативным изменениям в вашем теле, которые ухудшают общее физическое, психическое и эмоциональное здоровье.



Депрессия

- Депрессия — более серьезное и длительное состояние, чем стресс, и требует иного отношения. В опросе, проведенном Ассоциацией здравоохранения Американского колледжа в 2015 году, 28% студентов колледжа сообщили о том, что в какой-то момент они чувствовали себя подавленными, у них были проблемы со здоровьем, а 8% искали лечения депрессии.

- Хорошей новостью является то, что депрессия — это состояние с высокой степенью излечимости. Однако это состояние, от которого трудно избавиться самостоятельно, тут важно получить помощь.



Различие

- Как понять разницу между стрессом и депрессией? Оба состояния могут проявляться аналогичным образом, но есть ключевые отличия. Симптомы депрессии обычно гораздо более интенсивные. Они продолжаются как минимум две недели. Депрессия вызывает сильные изменения настроения, такие как болезненная тревожность, грусть и отчаяние. Вы чувствуете себя совершенно измученным и неспособным что-либо предпринять.

Общие признаки стресса

- Проблемы со сном
- Чувство усталости
- Проблемы с памятью
- Проблемы с концентрацией внимания
- Изменение привычек питания
- Ощущение беспокойства
- Чувство нервной раздражительности или злости
- Ощущение выпадания из процесса учебы или работы
- Чувство непреодолимости жизненных препятствий
- Проблемы в личной жизни

Общие признаки депрессии

- Обрыв отношений с близкими прежде людьми
- Чувство уныния и безнадежности
- Отсутствие энергии, энтузиазма и мотивации
- Отказ от решения текущих проблем
- Состояние беспокойства, возбуждения и раздражительности
- Режим питания нарушен: прием пищи больше или меньше обычного
- Сон. Недосыпание или наоборот, слишком длительный сон
- Усиление концентрации на эмоциональной стороне проблем
- Проблемы с памятью
- Ощущение «Я плохой» или глубокое чувство вины
- Гнев и ярость
- Чувство непреодолимости трудностей в своей жизни
- Проблемы с работой, учебой или в личной жизни
- Мысли о самоубийстве

Если вы испытываете состояние стресса, есть много хороших способов от него избавиться. Вот несколько конструктивных решений:

- Составить план. Выясните, что действительно вызывает стресс. Выявите как можно больше возможных причин и запишите их. Теперь проведите мозговой штурм, выработайте план действий, которые уменьшат стресс, и изложите их на бумаге.
- Старый друг, член семьи или психотерапевт могут также предложить хорошие идеи. Теперь выберите несколько направлений, чтобы начать действовать. Если они слишком велики, разбейте их на меньшие контролируемые части. Затем попробуйте свой план. Если какое-то конкретное решение не помогает, попробуйте другой. Не бойтесь ошибаться. Все это часть процесса избавления от стресса.
- Старайтесь расслабиться, когда вы чувствуете беспокойство или застряли в мыслях. Делайте что-то расслабляющее каждый день. А также: пойте, танцуйте и смеетесь — что угодно, чтобы сжечь энергию.

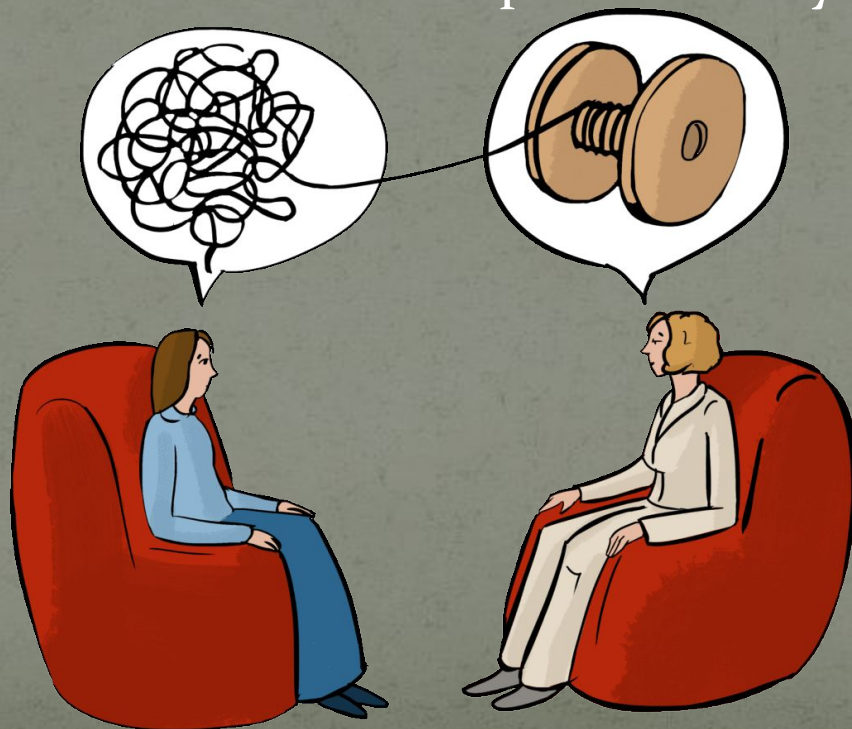


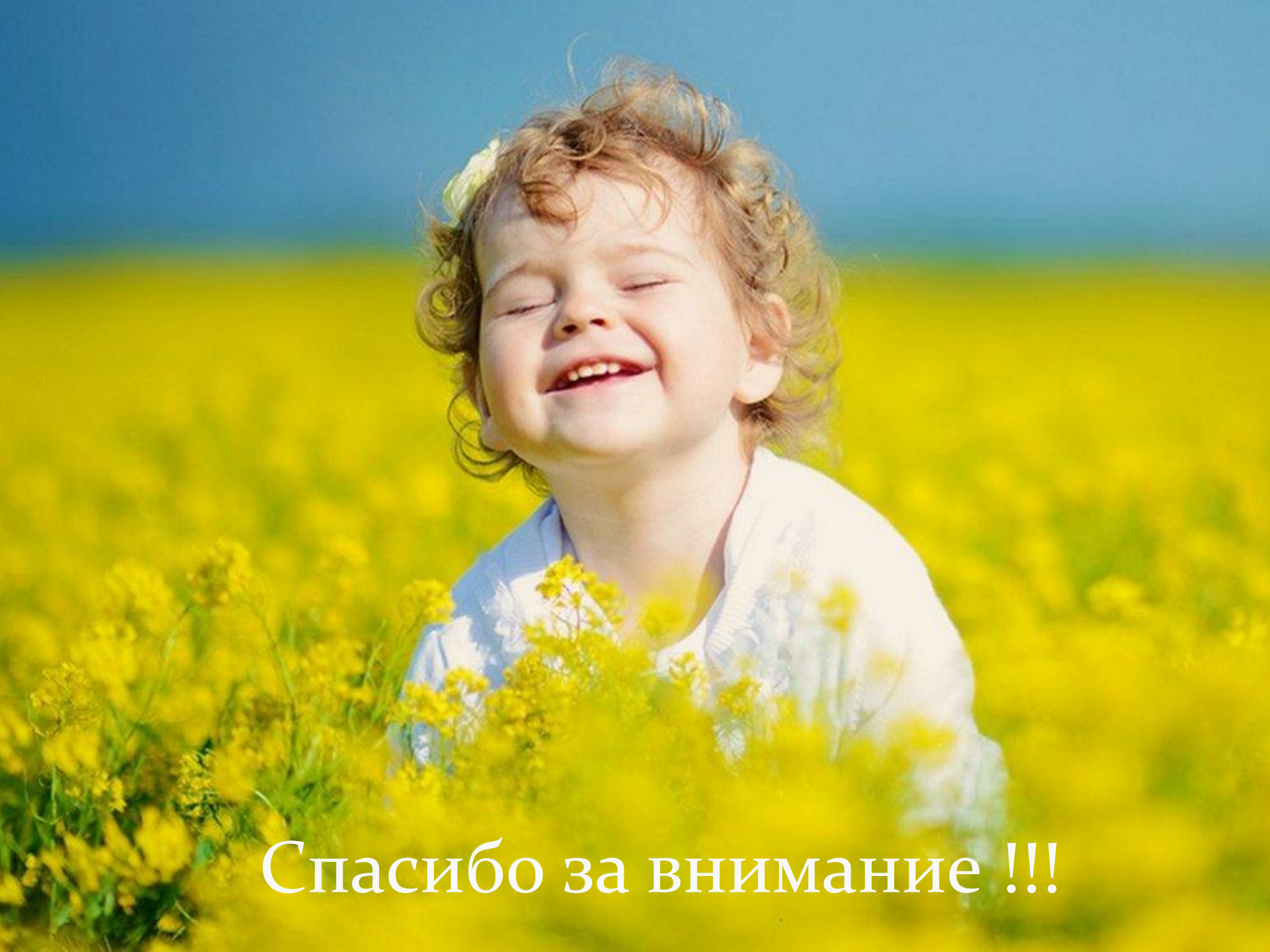
- Позаботьтесь о своем теле. Здоровое тело может помочь вам справиться со стрессом. Старайтесь каждый день получать от 7 до 9 часов сна, ешьте здоровую пищу, пейте больше чистой воды и регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Здоровая диета улучшает ваше состояние. Не пропускайте завтрак.
- Не страдайте в тишине. Получите поддержку, будь то от семьи, друзей, сообщества в социальной сети. Сердечный разговор с кем-то, кому вы доверяете, может помочь вам избавиться от негативных ощущений и дать вам свежие силы для избавления от недугов.

«В здоровом теле здоровый дух»



- Если эти шаги не приносят облегчения, или если вы все еще не можете справиться и чувствуете, как стресс влияет на всё, что вы делаете каждый день, это может быть состояние более острое и хроническое — такое, как депрессия. Не допускайте этого!
- Помните, что в депрессии и других состояниях психического нездоровья не зазорно обратиться за помощью. Депрессия не является признаком слабости, и поиск помощи — это знак силы. Обсуждать с кем-то своё негативное состояние — это первый шаг к улучшению этого состояния.





Спасибо за внимание !!!