

Отчего же мы стали депрессивны, как никогда раньше?

Причины депрессии:

- биологические – наследственность и нарушение обмена веществ в головном мозге;
- психологические – высокий уровень стресса, излишняя самокритичность, повышенная склонность к конфликтам, фиксация на отрицательных сторонах жизни и собственной личности, склонность к драматизации событий;
- социальные - социальная изоляция с малым числом теплых, доверительных отношений, которые могли бы служить источником эмоциональной поддержки.

Депрессия - это целый комплекс мыслей, чувств и моделей поведения: снижение настроения (может сопровождаться тревогой, раздражительностью, плаксивостью); усталость или упадок сил; трудности с концентрацией внимания или принятием решений; ощущение никчемности или чувство вины; бессонница или значительное увеличение продолжительности сна; потеря аппетита, снижение или увеличение веса; потеря либидо; мысли о смерти или самоубийстве.

Депрессия на сегодняшний день управляема и успешно лечится. Сочетание медикаментозной поддержки и техник психотерапии обеспечивает устойчивый положительный результат.

Однако важно помнить: чем раньше поставлен правильный диагноз и начато лечение, тем больше шансов на быстрое выздоровление, на то, что депрессия не повторится вновь и не примет тяжелой формы.

Если вы наблюдаете у себя или у небезразличного вам человека любые 4 из перечисленных выше симптомов на протяжении двух недель, это повод обратиться к **специалистам Центра заботы о психическом здоровье Доктор Плюс.**

Позаботьтесь о своем психическом здоровье!