

## Что делать, если депрессией страдает близкий вам человек?

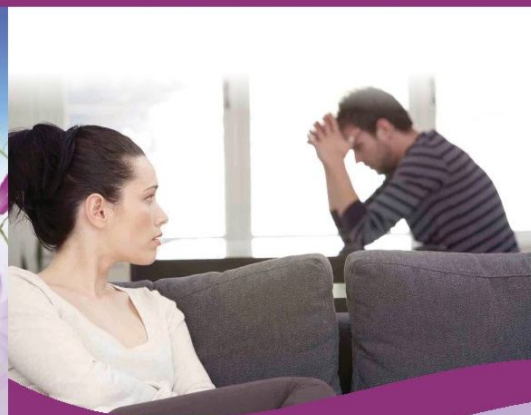
- Не следует игнорировать просьбы и жалобы больного депрессией.
- Избегайте банальных утешительных слов, чтобы не вызвать ложного подозрения в равнодушии к его состоянию.
- Не допускайте того, чтобы больной чувствовал себя беспомощным человеком или испытывал острое чувство вины.
- Освободите депрессивного больного от необходимости принимать серьезные решения.
- Ведите себя с ним спокойно и уверенно.
- Сохраняйте бытовые привычки больного.
- Постарайтесь разгрузить его в отношении личных и служебных контактов.
- Покажите свое сочувствие и понимание, поддерживайте его в борьбе с депрессией.
- Обращайте внимание близкого человека на все положительные сдвиги в течение болезни.
- Следите за соблюдением режима дня.
- Не упрекайте больного, не делайте ему резких замечаний.
- Не занимайтесь самолечением, а также откажитесь от услуг экстрасенсов и целителей.

### ПОМНИТЕ!

*Для депрессивного больного характерно нежелание обращаться за медицинской помощью, поэтому организуйте визит к врачу и обязательно сопроводите больного!*



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»  
398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3  
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20  
www.yazdorov-48.ru  
E-mail: medprof@lipetsk.ru



## Как победить ДЕПРЕССИЮ...

г. Липецк

Знаете ли вы, что **ДЕПРЕССИЯ** - это не только плохое настроение, беспричинное уныние и плаксивость. В первую очередь, это отсутствие удовольствия от жизни, которая как будто потеряла все свои краски, оставив нам только один серый цвет. В ней не остается ничего, кроме тяжких обязанностей, страдания и болезней. Когда опускаются руки, мучает бессонница, пропадает сексуальное желание и нет сил даже на привычные домашние дела, вам необходима помощь специалиста.



### Как предупредить развитие депрессии:

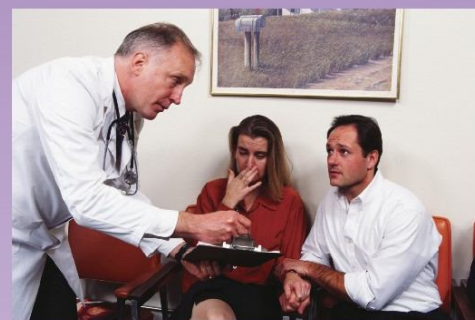
- Не предъявляйте к себе слишком высокие требования, не вините себя в случае неудачи, а успокойтесь, и постарайтесь найти свежее решение проблемы.
- Обязательно составьте себе распорядок дня и старайтесь неукоснительно ему следовать.
- Иногда поощряйте себя за какие-либо личные достижения (сходите в магазин, в кино и т. д.)
- Ежедневно делайте зарядку, активно занимайтесь спортом, отдыхайте (в одиночестве, с друзьями и т. д.)
- Чаще общайтесь с близкими, друзьями, коллегами.
- Если в своей жизни вы уже пережили депрессию, вам необходимо проконсультироваться с лечащим врачом-психотерапевтом и посещать специальные тренинги.



### Как бороться с депрессией:

- Чередуйте умственный труд и физическую нагрузку.
- Найдите такого человека, с которым можно поговорить по душам, поделиться с ним своими переживаниями.
- Поплачьте в подушку. Слезы тоже приносят облегчение.
- Живите сегодняшним днем и не бойтесь будущего. Не копите обиды, не бередите раны, оставьте все в прошлом.
- Смените обстановку. Вырвитесь в лес, в деревню, безо всякой спешки прогуляйтесь по городу, по парку, загляните в те места, где вы еще не бывали. Депрессия не исчезнет, если замкнуться в четырех стенах и продолжать хандрить.
- Пересмотрите свои привычки в питании. Шоколад и бананы содержат эндорфины, способные поднимать настроение. А семечки, орехи, хлеб из муки грубого помола, гречка, овсянка, бобовые, - кладезь витамина В1 (тиамина), дефицит которого вызывает серьезные нарушения в работе нервной системы.
- Высыпайтесь. Как правило, депрессивное состояние сопровождается бессонницей.
- Занимайтесь спортом. Даже обычная утренняя зарядка способна творить чудеса.
- Ставьте перед собой в жизни цели и имейте смелость твердо идти к ним, несмотря ни на что.

*Поставьте перед собой цель - избавиться от депрессии, и тогда вы непременно выбросите ее из своей жизни навсегда*



**ДЕПРЕССИЯ** относится к тем недугам, которые проще предупредить, чем лечить.



### 8 причин не откладывать визит к врачу:

- Безрадостное состояние, сниженное настроение, отсутствие энергии.
- Утрата жизненных интересов, страх перед повседневностью, беспокойство, тревога.
- Неспособность принять решение, навязчивый возврат к одним и тем же вопросам.
- Бессонница, сонливость, раздражительность.
- Потеря аппетита, снижение веса или переедание.
- Отсутствие сексуальных интересов.
- Вегетативные симптомы (сухость во рту, нарушение работы кишечника и т. д.)
- Злоупотребление психоактивными веществами (табаком, алкоголем и т. д.)