

Осенняя депрессия. Как себе помочь?

Осень в самом разгаре, а вместе с ней – новая жизнь. Так считают многие, а потому предъявляют к себе повышенные требования... зарабатывая осеннюю хандру, или депрессивное состояние. Как помочь себе или близким не нырнуть в него, рассказывает Анна Владимировна Ткач, клинический психолог Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

— Анна Владимировна, что такое депрессия? Может, ее с чем-то путают?

— Мы часто слышим: «У меня депрессия». Но вообще депрессия – это клинически выраженное заболевание, которое проявляется апатией, потерей интереса к жизни, бессонницей, потерей аппетита. То есть теми симптомами, которые сложно пропустить близким, да и сам человек понимает, что с ним на протяжении длительного времени (месяца, двух) что-то не так. Самое серьезное в депрессии – суицидальные мысли, которые могут одолевать. Депрессия – от латинского *deprimere* – «давить, подавить». Под прессом оказывается все: здоровье, общение, учеба, работа... в том числе и способность получать удовольствие от жизни.

Еще раз подчеркиваю: депрессия – это клиническое заболевание. С таким заболеванием мы идем к специалисту – психиатру. Сейчас население относится к таким рекомендациям спокойнее, это раньше реакция была отталкивающей: «Зачем мне психиатр? Я что – сумасшедший?». Не сумасшедший, но депрессия – это состояние, когда страдает наша психика, и справиться поможет специалист. Депрессия имеет стадии, и на определенных стадиях уже нужны медикаментозные препараты.

От депрессии нужно отличать депрессивное состояние. Жалуюсь: «У меня депрессия», - скорее всего, подразумеваем депрессивную реакцию на психологическое событие. Если депрессия как заболевание посещает далеко не каждого, то депрессивное состояние в определенные моменты жизни может испытывать любой человек. Трудно найти того, кто бы всегда пребывал в приподнятом настроении. Но плохое настроение достаточно быстро проходит, а депрессивное состояние, когда грустно, тоскливо, ничего не хочется делать, появляются апатия, слезливость, чувство одиночества, бывает более длительным, чем плохое настроение.

— Почему именно словосочетание «осенняя депрессия» вошло в обиход? Что такого особенного несет осень?

— Смена сезонов всегда несет некое переосмысление. Некоторые люди не попадают под действие осенней хандры, счастливо переживают осень, но есть и те, кто подвержен снижению тонуса и настроения. И этому есть причины. Во-первых, — смена погоды: солнце влияет на нас благоприятно, а недостаток витамина Д в первую очередь влияет на выносливость и самочувствие.

Во-вторых, имеет место вот какой момент: лето – яркий, жаркий период нашей жизни, и к концу августа все чаще начинают звучать слова: «Ну вот, наступают последние деньки», «Последнее тепло». Слово «последний» на нас влияет очень плохо, мы внутренне сжимаемся и ждем подвоха. Поэтому стоит говорить себе не о последних деньках, а о том, что лето придет снова. Как в песне: «Будет лето, будет лето, будет все теплом согрето».

В-третьих, на настроение влияет и то, что мы видим. Если первые месяцы осени будут теплыми и сухими, то от ярких осенних красок наше настроение будет более ровным, а то даже и приподнятым: в золотой осени много радости. А если за окном серо и пасмурно, настроение,

скорее всего, у большинства будет изменчивым, что отразится и на самочувствии. Надо это знать, понимать причину сниженного настроения и не поддаваться хандре.

Четвертая причина: лето – пора отпусков. К осени большинство возвращается из поездок, после отдыха, и выход на работу требует определенного периода привыкания, он может длиться и пару дней, и неделю. Вот еще загар не сошел, еще помним прикосновение морских волн и тепло пляжного песка... а тут снова работа и до отпуска целый год. Может это все влиять на настроение? Конечно, может!

— Чем в таком случае мы можем себя поддержать?

— Заботиться о себе. Прислушиваться и понимать, что происходит с нашей психикой, с нашим телом. Осознавать, что если настроение плохое, все раздражает - это, возможно, просто адаптация после отпуска, которую нужно перетерпеть.

Общие же рекомендации звучат так: **высыпайтесь**. Пересмотрите свой режим, он должен отличаться от летнего, когда долгое время за окном было светло, и вы наверняка ложились спать позже. И снова важен настрой! Говорите себе: «Я ложусь спать вовремя не потому, что завтра опять рано вставать, а потому, что для меня это важно и полезно».

Не меньше, чем здоровый сон, **важно питание**. Осень – изобилие фруктов, овощей, воспользуйтесь этим, чтобы насытить организм витаминами. Необходимо съедать 400-500 г овощей и фруктов каждый день. Не забывайте про продукты-антидепрессанты: яркие, солнечные бананы и цитрусовые. Про орехи, богатые Омега-3 и 6. А еще – ешьте горький шоколад по дольке в день — как лекарство, как снадобье. Поднимет настроение и мороженое, это прекрасный антидепрессант.

Физическая активность. Даже если вы зашли в темный тоннель депрессивного состояния достаточно далеко, заставляйте себя двигаться. Танцуйте, занимайтесь фитнесом. Прогуляйтесь, но обязательно в компании друзей: гулять в «хандре» в одиночестве радости не прибавит, так что идите в люди!

— Как близкие могут помочь, если заметили, что что-то идет не так? И на что обращать внимание, чтобы вовремя отследить проявления депрессивного состояния у родных?

— Как правило, если у человека проблемы, это становится заметным. Ну, день плохое настроение, ну, два... Когда подавленное состояние длится неделю, две, месяц, сначала это может раздражать. Присмотритесь, вероятно, человеку нужна помощь. Не стоит спрашивать: «Что тебя опять раздражает? Вечно раздражаешься! Стал сам не свой! Что с тобой?». Лучше будет поинтересоваться: «Чем я могу помочь?». И дальше действовать по ситуации.

Депрессивное состояние бывает и у подростков, это часто связано с гормональными перестройками организма. Ребенок раздражается, чувствует себя ненужным, одиноким, срывается на близких, закрывается в комнате, часто лежит, свернувшись калачиком, избегает разговоров... Что в таком случае делать? Общаться, налаживать контакт, разбираться, что выбивает из колеи, и ни в коем случае не раздражаться в ответ. Подростковый возраст – самый уязвимый, и в отношениях с родителями поддержка тут очень важна.

Если мы говорим о проявлении клинической депрессии, когда нужна медикаментозная помощь, тут маркеры еще ярче: человек в депрессии становится неряшливым, перестает обращать на себя

внимание, испытывает чувство вины, становится плаксивым. Если заметили подавленное настроение у кого-то в семье, — не пускайте на самотек. Если депрессивное состояние накрыло вас — говорите об этом, просите поддержки. Это сложно, мы не умеем просить о помощи и зачастую принимаем позицию жертвы: «Мне плохо, а вы все черствые, не замечаете».

Подытожим: почувствовали, что что-то не так - сначала делаем что-то сами: регулируем сон, налаживаем питание, находим себе занятие. Если эти меры помогли не в достаточной степени, ресурсов не хватает, обращаемся к близким. Затем — к психологу. Он не назначает лекарств, но с депрессивными состояниями работает очень эффективно.

Будьте к себе внимательны, любите себя, заботьтесь о себе. Если заметили проявления депрессивного состояния, о котором мы сегодня говорили, - не откладывайте решения на потом, не думайте, что оно «само рассосется», действуйте! Просите и принимайте помощь. И любите осень, она все-таки прекрасна.