Депресія – як уникнути і куди йти за допомогою

Data aktualizacji
2024-09-13

Депресія досі вважається табу. Зовсім неправильно – це найпоширеніший психічний розлад у світі. Всесвітня організація охорони здоров'я повідомляє, що це захворювання є основною причиною непрацездатності.

Причини депресії

Причиною депресії можуть бути як зовнішні обставини, так і здоров’я вашого організму. Вона викликається, серед іншого:

- станом здоров'я – зокрема важкою хворобою, яка змушує змінити спосіб життя та погляд на себе, перешкоджає повсякденній діяльності та досягненню життєвих цілей;
- побічною дією ліків – особливо тих, що приймаються протягом тривалого часу;
- соціально-економічним становищем – в тому числі важкими життєвими подіями;
- відносинами з оточенням;
- генетичними впливами.

Симптоми депресії

Іноді важко визначити, коли ви все ще відчуваєте природну реакцію смутку або навіть відчаю, а коли це захворювання, з яким вже потрібно звернутися до лікаря.

> **Якщо ви не можете адаптуватися до нової ситуації і віднайти себе в повсякденній реальності, стережіться! Це серйозна ознака, яка може свідчити, що ви страждаєте депресією.**

Симптоми, які вказують на депресію, це передусім:

- тривале і неприродне відчуття пригніченості;
- обмеження активності та зацікавлень;
- втрата апетиту і втрата ваги;
- проблеми зі сном;
- проблеми з концентрацією;
- відсутність самоствердження;
- відчуття безпорадності та безглуздості життя;
- нездатність відчувати задоволення.

Профілактика депресії

Запобігти хворобі не завжди вдається. Однак ви можете спробувати її уникнути. Дотримуйтесь цих правил:

- Висипайтеся.
- Харчуйтесь здоровою їжею.
- Дбайте про свої стосунки з людьми.
- Цінуйте свої успіхи.
- Уникайте сильних і хронічних стресів.
- Знайдіть час, щоб робити те, що вам подобається.
- Виконуйте регулярно фізичні вправи.

Фізичні вправи позитивно впливають на тіло і розум. Фізична активність:

- підтримує вироблення ендорфінів, тобто гормонів щастя;
- підвищує рівень серотоніну, який відповідає за відчуття задоволення;
- знижує рівень кортизолу – гормону стресу;
- знімає м'язову напругу і знижує стрес;
- має антидепресивну та протитривожну дію.

Лікування депресії

Не зволікайте зі зверненням за допомогою, якщо ви підозрюєте, що у вас депресія. Зверніться до лікаря загальної практики, знайдіть психотерапевта чи психолога, зверніться до психіатра.

> **Направлення до психіатра отримувати не потрібно.**

Депресія лікується різними способами. Вам можуть допомогти:

- психотерапія
- групова терапія
- регулярні фізичні навантаження
- здорове харчування
- фармакотерапія.

Допомога при депресії та складних ситуаціях – в телефонному режимі та онлайн

Якщо вам чи вашим близьким простіше скористатися телефоном довіри, не зволікайте. За вказаними номерами ви знайдете допомогу відповідно до ваших потреб.

Телефони для дітей та молоді

Обидва безкоштовні, працюють 24 години на добу 7 днів на тиждень.

116 111 – телефон довіри для дітей та молоді Фонду «Даємо дітям силу»

800 12 12 12 – безкоштовний телефон довіри для дітей і молоді Омбудсмена у справах дітей:

- працює також українською та російською мовами – відповідно до графіку, що знаходиться

на веб-сайті безкоштовного телефону – посилання на інформацію про чергування: **https://800121212.pl/ukraina/**

- допомога надається також через чат – польською і українською мовами: **посилання на чат**

Телефони для дорослих

116 123 – безкоштовна лінія екстреної допомоги для людей у емоційній кризі, працює з 14:00 по 22:00 7 днів на тиждень

22 635 09 54 – телефон довіри для людей літнього віку – працює кожного понеділка, кожної середи і кожного четверга з 17.00 по 20.00 (вартість з'єднання відповідно до тарифу вашого оператора):

- додатково за цим номером телефону кожної середи з 14:00 по 16:00 відбуваються чергування з приводу хвороби Альцгеймера.