



БУДЬ СЧАСТЛИВЫМ!



ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

ДЕПРЕССИЯ ОЧЕНЬ ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕНА

Депрессия очень широко распространена. Она имеется более чем у 264 миллионов человек во всем мире¹.

Большинство людей очень мало осведомлены о типичных проявлениях и последствиях депрессии, не сразу обращаются за помощью, из-за чего заболевание принимает затяжной и тяжелый характер, крайне негативно влияет на личную и общественную жизнь человека. Депрессия утяжеляет течение и ухудшает прогноз многих соматических заболеваний.

ДЕПРЕССИЯ – ЭТО НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ОЩУЩЕНИЕ ТОГО, ЧТО «ВСЕ НАДОЕЛО»

При депрессии у Вас может быть подавленное настроение, чувство опустошенности и отчаяния в течение недель или месяцев, а не всего лишь нескольких дней²⁻⁴. Депрессия может неблагоприятно влиять на то, как Вы себя чувствуете, на Ваши мысли и поступки⁴.

Главными симптомами депрессии, помимо сниженного настроения (тоска, «душа болит»), являются⁵:

- длящееся не менее 2 недель отсутствие чувства удовольствия и радости (или невозможность его испытывать);
- чрезмерная утомляемость;
- упадок сил.

Кроме того, есть много других симптомов⁶, характерных для депрессии: цикличность изменения настроения в течение дня (чаще утром хуже, вечером лучше), уменьшение уверенности в себе и ухудшение самооценки, чрезмерное и неадекватное ситуации самоосуждение и самообвинение, мысли о смерти, о самоубийстве, суицидальные попытки, снижение концентрации внимания, памяти, чрезмерная нерешительность, возбуждение или заторможенность, нарушение сна (уменьшение или увеличение его продолжительности, не приносящее чувства отдыха), изменение аппетита (уменьшение или увеличение) с соответствующим изменением массы тела.

Очень часто симптомы депрессии сочетаются с проявлениями тревоги: внутренним напряжением, внутренней дрожью, беспокойством, неусидчивостью, ожиданием грядущих несчастий, необоснованным страхом заразиться или уже болеть тяжелым или «неизлечимым» заболеванием. Такое состояние называется тревожной депрессией⁶.



Нередко симптомы сниженного настроения скрываются за более значимыми или заметными для человека телесными жалобами – это так называемая маскированная депрессия⁶.

ДЕПРЕССИЯ ВЛИЯЕТ НА РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ ПО-РАЗНОМУ

Депрессия влияет на разных людей по-разному. Симптомами депрессии могут быть грусть, печаль, ощущение пустоты, бессмысленности, снижение интереса к чему-либо или возможности получать удовольствие, нарушение питания, нарушение сна, беспокойство или заторможенность, недостаток энергии, низкая самооценка, чувство вины, трудности с концентрацией внимания и принятием решений или даже мысли о смерти⁴.



ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Депрессия
имеется
у большого
числа людей¹

Депрессия может
влиять на то,
как Вы себя
чувствуете, на Ваши
мысли и поступки⁴

Депрессия влияет
на разных людей
по-разному⁴

1. WHO. Depression. Доступ по ссылке: https://www.who.int/mental_health/management/depression/en. Дата посещения: 5 февраля 2020 г. 2. NHS. Clinical Depression. Доступ по ссылке: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression>. Дата посещения: 9 декабря 2019 г. 3. Government of Western Australia. Department of Health. Depression: Reversing the vicious cycle. Доступ по ссылке: https://healthy.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle. Дата посещения: 9 декабря 2019 г. 4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013. 5. По материалам официального сайта Всемирной организации здравоохранения <https://goo-gl.ru/5E6C>. 6. Ковров Г. В. с соавт. По материалам статьи «Депрессия в общей практике». Медицинский портал Eurolab encyclopedia/565/46752.

КАКИЕ БЫВАЮТ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ? СУЩЕСТВУЮТ РАЗНЫЕ ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Депрессия не является признаком слабости или чем-то, от чего Вы можете просто «избавиться». Но при правильном лечении и поддержке люди с депрессией могут достичь выздоровления¹.

Основной целью лечения является полное устранение имеющихся симптомов (или достижение «ремиссии»): когда симптомы длительно отсутствуют, это считается выздоровлением^{2,3}. Лечение, направленное на достижение этой цели, может включать прием лекарств и/или психотерапию, которую иногда называют «разговорной терапией»^{1,2,4-6}. Программы поддержки и обмен личным опытом также могут играть очень важную роль в выздоровлении^{1,2,5}.

Ваш тип лечения будет зависеть от нескольких аспектов, включая тяжесть симптомов и Ваши предпочтения^{1,2}. Ваш врач расскажет Вам о различных вариантах лечения и с учетом Ваших предпочтений решит, какой из них является лучшим и наиболее подходящим для Вас⁴.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Депрессия –
это не признак
слабости¹

Депрессию
можно
вылечить^{1, 2, 4-6}

При правильном
лечении
и поддержке
люди с депрессией
могут достичь
выздоровления¹



1. NHS. Clinical Depression. Доступ по ссылке: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression>. Дата посещения: 9 декабря 2019 г. 2. National Institute for Health and Clinical Excellence. Depression in Adults: Recognition and Management. Clinical Guideline 90. Последнее обновление: апрель 2018 г. Доступ по ссылке: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742638037>. Дата посещения: 9 декабря 2019 г. 3. Furukawa T. A., Fujita A., Harai H. et al. Definitions of recovery and outcomes of major depression: Results from a 10-year follow-up. Acta Psychiatr Scand. 2008; 117 (1): 35–40. 4. Kennedy S. H., Lam R. W., McIntyre R. S. et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 3. Pharmacological treatments. Can J Psychiatry. 2016; 61 (9): 540–560. 5. Parikh S. V., Quilty L. C., Ravitz P. et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 2. Psychological treatments. Can J Psychiatry. 2016; 61 (9): 524–539. 6. Qaseem A., Harris R. P., Forciea M. A. et al. Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Nonpharmacologic versus pharmacologic treatment of adult patients with major depressive disorder: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016; 164 (5): 350–359.

ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Лечением депрессии должен заниматься врач. Только он может правильно решить вопрос о методе терапии.



• Антидепрессанты:



Существует несколько типов антидепрессантов^{1,2}, и выбор препарата будет зависеть от тяжести и продолжительности Вашей депрессии, Вашего возраста, наличия других заболеваний, того, лечились ли Вы ранее антидепрессантами или нет, а также от Ваших предпочтений^{2,3}.

Существует множество мифов и необоснованных опасений, связанных с их приемом, и эти страхи мешают пациентам вовремя получить адекватную помощь.

Одним из главных опасений больных является «излишнее седативное воздействие» препарата, «превращение в овощ».

Современные антидепрессанты⁴ в терапевтических дозах не обладают выраженным седативным эффектом. Кроме того, гибкий режим дозирования, перенесение большей части дозировки на вечернее время позволяют избежать дневной седации.

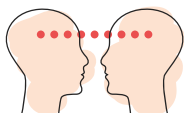
Очень часто пациенты высказывают опасения по поводу возможных побочных эффектов при приеме антидепрессантов.

Побочные эффекты, такие как слабость, сонливость, обычно исчезают через несколько дней после начала приема препарата. Поскольку существует риск возникновения нежелательных эффектов, необходимо взаимодействие с врачом, информирование его об изменениях самочувствия, особенно в первые дни приема препарата, что поможет нивелировать незначительные неудобства, вызванные началом приема лекарства⁴.

Еще одним «традиционным» страхом является боязнь привыкания, формирования зависимости. Важно помнить, что препараты из группы антидепрессантов никогда не вызывают привыкания и зависимости⁴.

• Психотерапия:

Могут применяться различные методы психотерапии. У некоторых людей результаты улучшаются именно при сочетании психотерапии с приемом антидепрессантов^{1,3,5}.





- С успехом применяются и другие методы лечения, направленные на стимуляцию мозга^{6,7}.



- Кроме того, в качестве метода лечения депрессии все чаще рекомендуется физическая активность³.



- Также применяются практики осознанности и методы релаксации, позволяющие уменьшить симптомы депрессии^{1,8}.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Для лечения депрессии используют разные методы, в т. ч. антидепрессанты и/или психотерапию^{1-3,5}

Тип Вашего лечения будет зависеть от нескольких аспектов, в т. ч. от тяжести симптомов и Ваших предпочтений^{1-3,5}

1. National Institute for Health and Clinical Excellence. Depression in Adults: Recognition and Management. Clinical Guideline 90. Последнее обновление: апрель 2018 г. Доступно на сайте: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742638037>. Дата посещения: 9 декабря 2019 г. 2. Kennedy S. H., Lam R. W., McIntyre R. S. et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 3. Pharmacological treatments. Can J Psychiatry. 2016; 61 (9): 540–560. 3. Qaseem A., Harris R. P., Forciea M. A. et al. Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Nonpharmacologic versus pharmacologic treatment of adult patients with major depressive disorder: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016; 164 (5): 350–359. 4. Адаптировано по электронной версии статьи Кислякова И. А. «Антидепрессанты: применение, показания и противопоказания при различных заболеваниях». Медицинский портал [news/antidepress2.html](https://www.medportal.ru/antidepressanty). 5. Parikh S. V., Quilty L. C., Ravitz P. et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 2. Psychological treatments. Can J Psychiatry. 2016; 61 (9): 524–539. 6. Malhi G. S. et al. Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for mood disorders. Aust NZ J Psychiatry. 2015; 49 (12): 1087–1206. 7. NHS. Clinical Depression. Доступно на сайте: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression>. Дата посещения: 9 декабря 2019 г. 8. Jorm A. F., Morgan A. J., Hetrick S. E. Relaxation for Depression (Review). Cochrane Database Syst Rev. 2008 Oct 8; 4: CD007142.

ДЕПРЕССИЯ МОЖЕТ ПРОГРЕССИРОВАТЬ СО ВРЕМЕНЕМ

У некоторых людей депрессия прогрессирует, при этом симптомы могут меняться и развиваться со временем^{1,2}. У таких людей более длительные и более частые эпизоды депрессии могут повысить предрасположенность к дальнейшим эпизодам, вызывая прогрессирующее течение болезни². Поэтому важно обращаться за помощью на ранней стадии, поскольку запущенная депрессия может оказать значительное негативное влияние³.

Врачи-психиатры рекомендуют раннее и соответствующее лечение для предотвращения прогрессирования симптомов³.

ОСНОВНЫЕ
МОМЕНТЫ

Депрессия может меняться и развиваться со временем^{1,3}

Депрессия может оказать огромное влияние на Вашу жизнь, повседневную деятельность и поведение

Вы можете разорвать замкнутый круг депрессии, обратившись за соответствующей помощью и поддержкой⁴

КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА ДЕПРЕССИИ?

Депрессия может оказать огромное влияние на Вашу жизнь, повседневную деятельность и поведение, что в свою очередь может усугубить депрессию и помешать Вам чувствовать себя лучше. Когда такое происходит, Вы попадаете в замкнутый круг депрессии⁵. Но его можно разорвать, обратившись за соответствующей помощью и поддержкой⁵.



Не меняйте и не прекращайте лечения без консультации с Вашим лечащим врачом. Если Ваши симптомы ухудшаются, пожалуйста, обратитесь к Вашему лечащему врачу.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013. 2. Moylan S., Maes M., Wray N. R. et al. The neuroprogressive nature of major depressive disorder: Pathways to disease evolution and resistance, and therapeutic implications. *Mol Psychiatry*. 2013; 18 (5): 595–606. 3. Halfin A. Depression: the benefits of early and appropriate treatment. *Am J Manag Care*. 2007; 13 (4 Suppl): S92–7. 4. Andersson G. et al. Internet-based self-help for depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*. 2005; 187 (5): 456–461. Doi: 10.1192/bjp.187.5.456. 5. Government of Western Australia. Department of Health. Depression: Reversing the vicious cycle. Доступ по ссылке: https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle. Дата посещения: 9 декабря 2019 г.

СОЗДАНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ

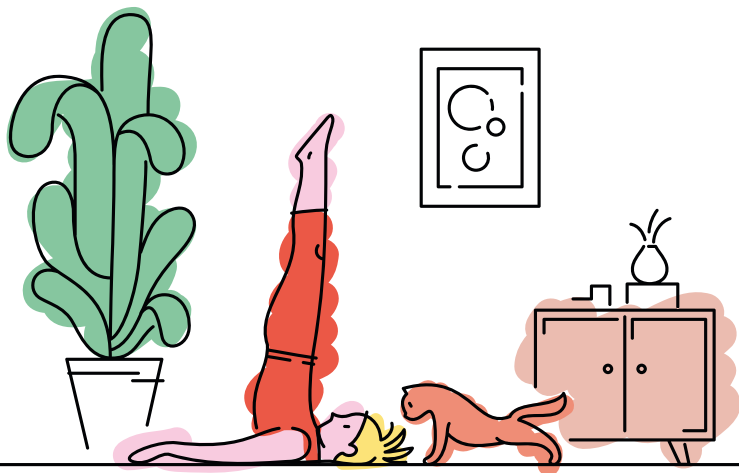
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

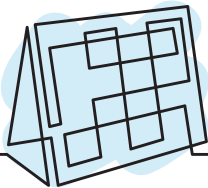
Наличие распорядка дня может помочь Вам чувствовать себя более благополучно, потому что даст Вам чувство определенности¹

Наличие распорядка дня помогает уменьшить стресс и оказывает положительное влияние на Ваше настроение²

Наличие распорядка дня может способствовать улучшению здоровья и хорошему самочувствию²

Поскольку депрессия может вызывать чувство потери контроля над ситуацией, научно доказано, что создание распорядка дня может помочь. Когда мы организуем себя и знаем, чего ожидать, у нас появляется больше личных ресурсов, которые можно использовать для заботы о нашем психическом и эмоциональном здоровье. Это неудивительно, поскольку повседневные дела помогают людям чувствовать себя более защищенно и благополучно, потому что они дают чувство определенности¹.





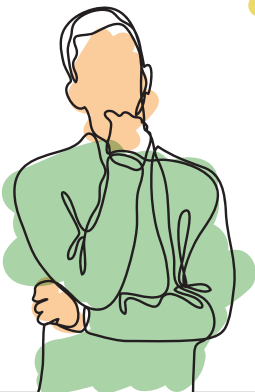
Отсутствие распорядка дня может негативно повлиять на уровень стресса, сон и питание².

Ученые считают, что наличие распорядка дня способствует укреплению здоровья и благополучия посредством структуры и организации жизни². Наличие распорядка дня может помочь уменьшить стресс и оказывает положительное влияние на настроение^{1,2}. Мало того что это может улучшить Ваше психическое состояние – следование распорядку дня улучшает Ваше общее состояние здоровья и самочувствие².



1. Heintzelman S. J., King L. A. Routines and meaning in life. *Pers Soc Psychol Bull.* 2019; 45 (5): 688–699.

2. Northwestern Medicine. Health benefits of having a routine. Доступ по ссылке: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/health-benefits-of-having-a-routine>.



Стресс – это нормальная реакция¹

Стресс может повлиять на Ваше эмоциональное и психическое здоровье¹

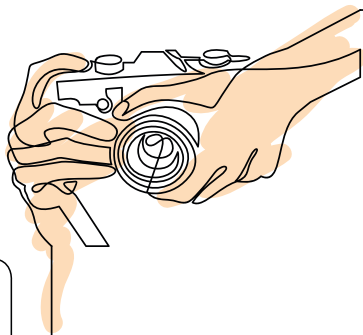
Релаксация таким способом, который Вам нравится, может помочь Вам справиться со стрессом

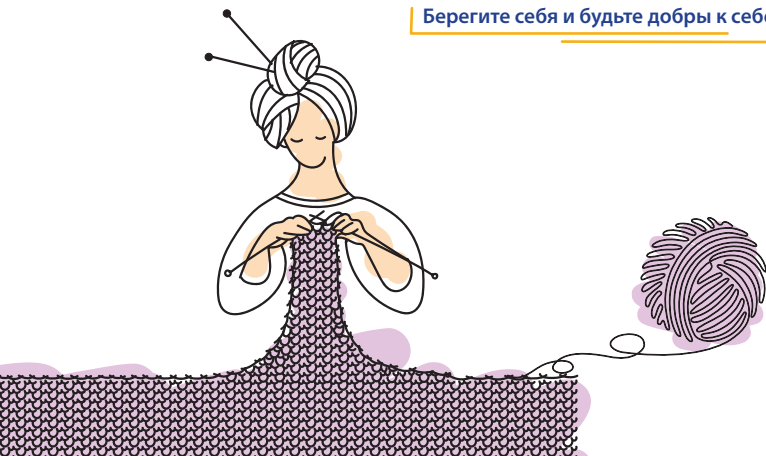


Ученые признают, что стресс – это нормальная реакция, возникающая в ответ на угрозу или трудности. Стресс иногда называют реакцией «бей или беги», и такая реакция является естественной перед лицом опасности¹.

Ученые и врачи признают, что стресс вызывает изменения в организме, призванные помочь Вам справиться с угрозой или трудностями.

Вы можете заметить учащение сердцебиения и дыхания, напряжение в мышцах и повышение потоотделения¹.

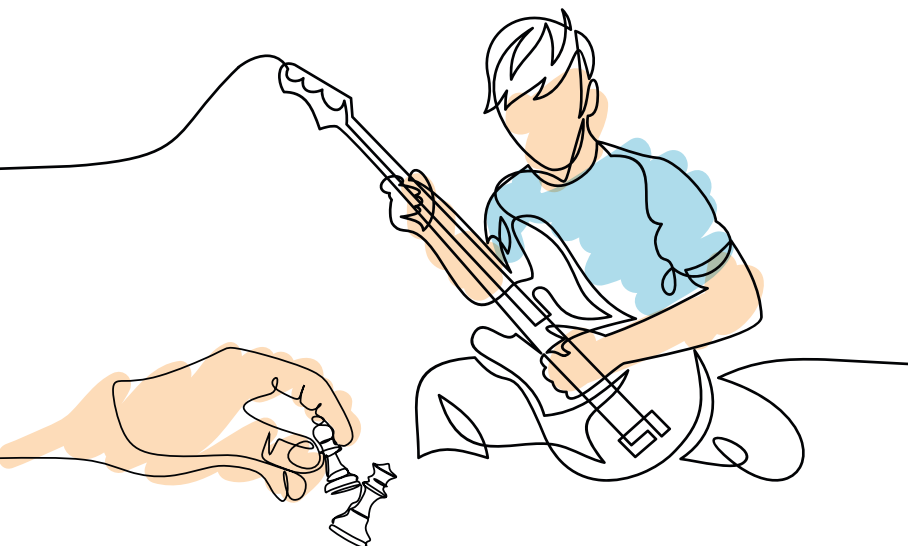




Когда угроза или трудность проходят, физические проявления стресса обычно исчезают. Но стресс может привести к чрезмерной активации механизмов реагирования. Это может повлиять на Ваше эмоциональное, психическое и даже физическое здоровье¹.

Релаксация таким способом, который Вам нравится, может помочь Вам справиться со стрессом.

1. NHS. Stress. Доступ по ссылке: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress>.



Нормализация сна в лечении депрессии крайне важна для выздоровления.

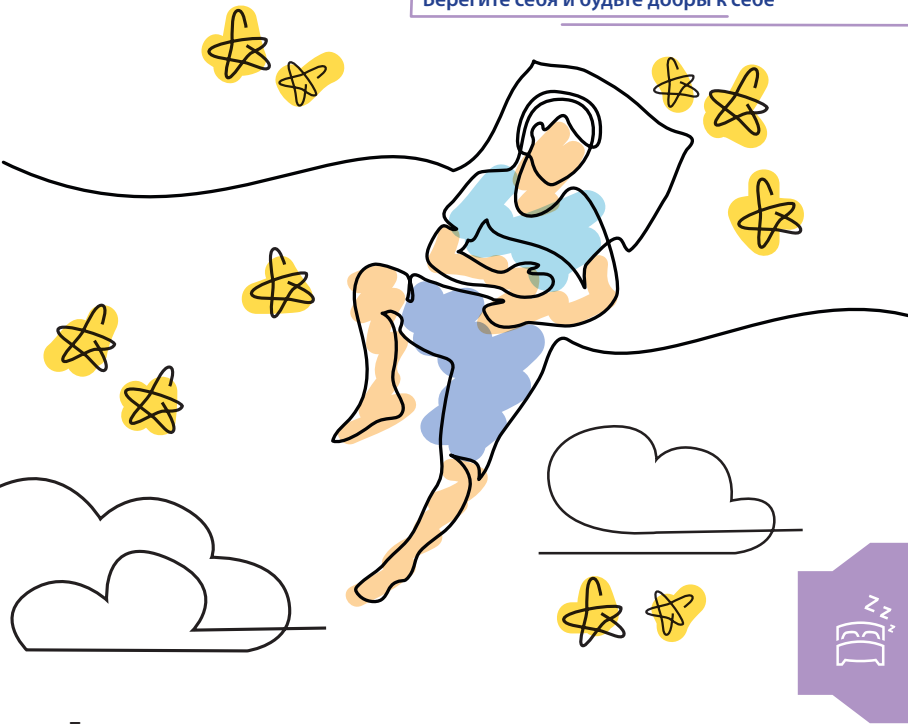
ОСНОВНЫЕ
МОМЕНТЫ

Проблемы со сном распространены при депрессии^{1,2}

Нарушение сна является как симптомом, так и фактором риска возникновения депрессии^{1,3}

Большинству людей требуется 7–9 часов сна в сутки⁴





Бессонница и нарушение сна являются распространенными симптомами депрессии, и около 90% людей с депрессией испытывают проблемы со сном^{1,2}.

Ученые и врачи установили, что проблемы со сном и бессонница являются факторами риска возникновения депрессии³. И когда люди чувствуют себя подавленными, они могут плохо спать, иметь трудности с засыпанием, страдать от ночных пробуждений и неспособности вернуться ко сну или, наоборот, много спать ночью и хотеть спать днем¹.

Посчитайте, сколько Вы спите ежедневно. Старайтесь ложиться спать в одно и то же время. Большинству людей требуется от 7 до 9 часов сна в сутки⁴.

Если у Вас возникают проблемы со сном, важно обсудить их с лечащим врачом.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013. 2. Tsuno N., Besset A., Ritchie K. Sleep and depression. J Clin Psychiatry. 2005; 66 (10): 1254–1269. 3. Franzen P. L., Buysse D. J. Sleep disturbances and depression: Risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications. Dialogues Clin Neurosci. 2008; 10 (4): 473–481. 4. Hirshkowitz M., Whitton K., Albert S. M. et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. Sleep Health. 2015; 1 (4): 233–243.

Правильное питание – неотъемлемая часть нормального функционирования человека. В рамках лечения депрессии очень важно уделить этому аспекту особое внимание.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Люди с депрессией подвергаются риску прибавки или снижения массы тела¹

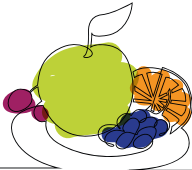
Здоровая диета может положительно сказаться на симптомах депрессии²

Эксперты рекомендуют регулярное питание, включающее растительные продукты, такие как овощи, фрукты и цельнозерновые продукты, а также «постные» белки, в т. ч. жирную рыбу^{2,3}

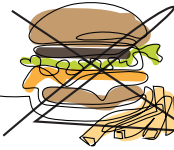
Здоровое и полноценное питание важно для Вашего физического и психического здоровья. Тем не менее некоторые люди не хотят есть, когда они в депрессии, и рискуют значительно потерять в весе, в то время как другие находят утешение в еде и рискуют набрать избыточный вес¹.

Исследования показали, что симптомы депрессии могут уменьшиться, если люди соблюдают более здоровую диету по сравнению с обычной. Специальной диеты для лечения депрессии не существует, но эксперты полагают, что регулярное сбалансированное питание может помочь людям, страдающим депрессией³.





Ешьте овощи, фрукты и цельнозерновые продукты, такие как хлеб/макароны из цельного зерна и коричневый рис³.



Сократите потребление полуфабрикатов и готовых блюд быстрого приготовления³.



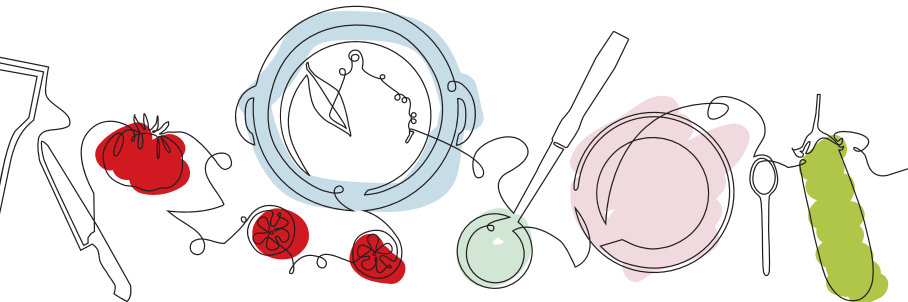
Ешьте продукты, содержащие «постный» белок и полезные жиры, в т. ч. жирную рыбу³.



Пейте больше безалкогольных и не содержащих кофеина напитков (например, воду)³.



1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013. 2. Jacka F. N., O'Neil A., Opie R. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). BMC Med. 2017; 15 (1): 23. 3. British Dietetic Association. Food Fact Sheet: Depression and Diet. Доступ по ссылке: https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf.



ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Существует положительная связь между временем, проведенным на природе, и снижением риска депрессии^{1,2}

Нахождение на природе способствует появлению ощущения счастья и удовольствия²

Понятия «природа, свежий воздух» могут быть разными для разных людей и могут включать в себя разные места

В последние годы люди уделяют все меньше и меньше времени общению с природой. Но, по мнению исследователей, пребывание в естественной, природной среде может способствовать уменьшению симптомов депрессии^{1,2}.

Ученые предполагают, что нахождение в природной среде, на свежем воздухе может привести к ощущению счастья и удовольствия². Более того, возможна положительная связь между временем, проведенным на природе, и снижением риска депрессии^{1,2}.





Понятие «природа» может быть разным для разных людей и может включать в себя разные места и пространства. Природа часто считается чем-то, что находится вдали от города. Но на самом деле природа вокруг нас, даже прогулка по улице, на которой Вы живете, может улучшить настроение. Старайтесь замечать приятные детали вокруг себя.

1. Van den Bosch M., Meyer-Lindenberg A. Environmental exposures and depression: Biological mechanisms and epidemiological evidence. *Annu Rev Public Health.* 2019; 40: 239–259. 2. Pearson D. G., Craig T. The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Front Psychol.* 2014; 5: 1178.



КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Люди с депрессией часто избегают контактов с людьми и социальных взаимодействий¹⁻³

Изоляция может усугубить симптомы Вашей депрессии^{2,3}

Социальные взаимодействия могут оказать положительное влияние на Ваши симптомы^{2,3}

Люди с депрессией часто избегают контактов с людьми и социальных взаимодействий, но исследования показывают, что риск депрессии может быть вдвое выше у лиц с низким уровнем межличностных контактов^{1,2}. Вероятность наличия депрессии и выраженность симптомов могут возрастать по мере уменьшения частоты контактов с людьми и социального взаимодействия².



Когда Вы в депрессии, Вы можете чувствовать, что хотите побыть в одиночестве^{1,3}. Иногда хорошо иметь личное пространство и проводить немного времени наедине с собой, но эксперты утверждают, что изоляция может ухудшить симптомы депрессии, тогда как социальное взаимодействие может оказать положительное влияние^{2,3}.

Хотя это может оказаться трудным, поддержание социальных контактов является эффективным способом борьбы с депрессией. Преимущества социальной активности и поддержания отношений с друзьями и семьей, которые знают и понимают Вас, могут иметь положительный эффект³. Тем не менее убедитесь, что Вы чувствуете себя комфортно, поддерживая социальные контакты.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013. 2. Teo A. R., Choi H., Valenstein M. Social relationships and depression: ten-year follow-up from a nationally representative study. PLoS One. 2013; 8 (4): e62396. 3. Steger M. F., Kashdan T. B. Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. J Couns Psychol. 2009; 56 (2): 289–300.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Депрессия может вызвать у Вас чувство усталости и нежелание заниматься любой физической активностью^{1,2}

Физическая активность может позитивно повлиять на улучшение физического здоровья и психологического благополучия³

Физическая активность помогает уменьшить симптомы депрессии³

Депрессия может лишить Вас энергии, из-за чего отбивается всякое желание двигаться^{1,2}. Но очень важно оставаться физически активным, даже если Вы чувствуете себя подавленным. Существует большое число научных доказательств того, что физическая активность способна поднять настроение^{3,4}.

В результате физической нагрузки повышается мышечный тонус, головной мозг выделяет особые вещества – эндорфины, близкие по своему действию к антидепрессантам, которые ослабляют боль и повышают настроение.





Физическая активность всегда была связана с улучшением физического здоровья, удовлетворенностью жизнью, функционированием мозга и психологическим благополучием. Она также позволяет уменьшить симптомы депрессии³.

Физическая нагрузка оказывается эффективным средством предотвращения рецидивов депрессии. Комбинирование физической активности с традиционными методами лечения (психотерапия, антидепрессанты) приносит дополнительные преимущества⁵.

Можно заниматься спортом ежедневно 30–60 минут, выбирая наиболее удобный вид активности.

1. NHS. Clinical Depression. Доступно на сайте: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression>. Дата посещения: 9 декабря 2019 г. 2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013. 3. Mikkelsen K. et al. Exercise and mental health. Maturitas. 2017; 106: 48–56. 4. Carek P. J., Laibstain S. E., Carek S. M. Exercise for the treatment of depression and anxiety. Int J Psychiatry Med. 2011; 41 (1): 15–28. 5. Andersson E. et al., 2015.



ИЗБЕГАЙТЕ КРАЙНИХ МЕР
И ОПАСНЫХ ПОСТУПКОВ



ОСНОВНЫЕ
МОМЕНТЫ

У некоторых
людей депрессия
может нарастать¹

Люди
с депрессией
могут испытывать
крайности
социального
поведения
и настроения²

Важно обратиться
за соответствующей
помощью
и поддержкой
в случае появления
крайне негативных
мыслей



Иногда негативные события могут усугубить течение депрессии. Вы можете перестать спать, есть и общаться. Некоторые пытаются справиться самостоятельно, принимая, например, слишком много алкоголя. От этого Вы можете почувствовать себя еще хуже, что может привести к ухудшению течения депрессии¹.

Могут появиться крайне негативные мысли и даже желание совершить опасный поступок.

Очень важно обращать внимание на появление крайне негативных мыслей и настроения, и обязательно срочно обратитесь за помощью при возникновении подобного состояния.

1. NHS. Causes. Clinical Depression. Доступно на сайте: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/causes>. Дата посещения: 9 декабря 2019 г. 2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington DC: American Psychiatric Press 2013.



