

*Е. Шахнович, 10 класс*

*Научный руководитель – Т.А. Лозицкая, учитель*

*Лицей учреждения образования «Полесский государственный университет»*

Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. По данным ВОЗ депрессия опаснее диабета, стенокардии, артрита, астмы – таков вывод, сделанный на основе исследования, которое провела Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Это распространенное расстройство, которым страдают миллионы людей.

Современная наука рассматривает депрессию как заболевание, в происхождение которого вносят вклад разные причины или факторы - биологические, психологические и социальные.

К биологическим факторам депрессий относят, прежде всего, специфические нарушения нейрохимических процессов (обмена нейромедиаторов, таких как серотонин, норадреналин, ацетилхолин и др.). Эти нарушения, в свою очередь, могут быть наследственно обусловлены.

Научные исследования выявили следующие психологические факторы депрессий:

особый вид мышления, т.е. негативное мышление, для которого характерно фиксация на отрицательных сторонах жизни и собственной личности, склонность видеть в негативном свете окружающую жизнь и своё будущее;

специфический стиль общения в семье с повышенным уровнем критики, повышенной конфликтностью;

повышенное число стрессогенных жизненных событий в личной жизни (разлуки, разводы, смерть близких);

социальная изоляция с малым числом тёплых, доверительных контактов, которые могли бы служить источником эмоциональной поддержки [1, с. 26].

Рост депрессий в современной цивилизации связывают с высоким темпом жизни, повышенным уровнем её стрессогенности: высокой конкурентностью современного общества, социальной нестабильностью-высоким уровнем миграции, трудными экономическими условиями, неуверенностью в завтрашнем дне. В современном обществе культивируется целый ряд ценностей, обрекающих человека на постоянное недовольство собой - культ физического и личностного совершенства, культ силы, превосходства над другими людьми и личного благополучия. Это заставляет людей тяжело переживать и скрывать свои проблемы и неудачи, лишает их эмоциональной поддержки и обрекает на одиночество.

Лечение депрессии требует комплексного подхода. Недостаточно просто начать пить таблетки – нужно постараться воздействовать на психику человека сразу несколькими доступными способами. Все многообразие методов лечения депрессии укладывается в три большие группы: фармакотерапию; психотерапию; физические упражнения и, в целом, здоровый образ жизни [2, с. 112].

Многие авторитетные специалисты утверждают, что прежде чем «садиться» на лекарства человеку следует выйти из дома и «попробовать что-нибудь сделать». Многочисленные исследования показывают от элементарных изменений в образе жизни можно добиться значительного улучшения.

Американские исследователи из массачусетской больницы общего профиля пришли к выводу, что ежедневный бег трусцой в течение 15 минут может значительно снизить риск возникновения депрессии и даже победить заболевание [3].

Специалисты ссылаются на результаты масштабной работы с участием более 600 тысяч человек. Те из них, кто регулярно практиковали бег на улице (в любое время года), гораздо реже страдали от проблем с психикой.

Во время физических упражнений усиливается кровообращение, улучшается обмен веществ, возрастает физическая сила и выносливость, что улучшает общее самочувствие, укрепляет уверенность в своих силах, отвлекает от депрессивных переживаний.

Ранее ученые из Медицинского центра Университета Раша (Чикаго) выяснили, что люди, в рацион которых входят овощи, фрукты и злаки, менее склонны к появлению депрессии [3].

Борьба с депрессией не может быть успешна, если человек неправильно питается. В борьбе с депрессией большую роль играет употребление в пищу сладкого. Это может быть мёд, сладкий чай, конфеты и шоколад. Возможно, есть необходимость увеличить количество сладостей. Если

человек склонен к быстрому набору веса, или имеет повышенный уровень сахара в крови, то для борьбы с депрессией можно использовать стевию. Это такое удивительное растение, которое имеет сладкий вкус, способствует выработке серотонина (гормона счастья), но не повышает уровень сахара в крови.

Людям свойственно пренебрегать своим сном. Часто они засиживаются допоздна за просмотром телепередач, за работой, которую берут на дом и вообще, много дел стараются переделать, воруя время у собственного сна. Для успешной борьбы с депрессией обязательно нужно выработать режим и по нему жить. Ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время.

Известный американский натуропат Алан Логан долгие годы занимается изучением влияния природы на здоровье человека, его физическое и психическое состояние. Согласно убеждениям и наблюдениям Алана Логана, энергия, которой «заряжается» человек, находясь в лесу, в горах или возле водоема, улучшает сон и снимает эмоциональное напряжение. Врач-натуропат настоятельно рекомендует уделять хотя бы немного времени для единения с природой. Нет, это не значит, что мы должны избегать города. Небольшой прогулки в лесопарковой зоне с водоемами и щебечущими птицами будет достаточно для психологической «подзарядки» [4].

Положительные эмоции, которые человек получает при общении с близкими и приятными ему людьми нельзя сравнить ни с каким удовольствием. В состоянии депрессии лучше пребывать в обществе, а еще лучше – общаться с теми людьми, которые готовы оказать поддержку, не будут вас осуждать или хотя бы просто отнесутся тактично и с пониманием.

Чтобы избавиться от депрессивного состояния и при малейших проявлениях хандры необходимо постараться перестроиться на положительное настроение. Депрессия не приговор, и вовсе не обязательно принимать антидепрессанты, чтобы справиться с ней. Иногда достаточно произвести несколько простых действий каждый день, и к вам вернется радость жизни.

Важно научиться контролировать собственные эмоции. Не огорчаться и не «взрываться» по пустякам, стараться относиться к проблемам «по-философски» и быть доброжелательными к окружающим. И, в сочетании со всеми прочими факторами здорового образа жизни, позитивное отношение к жизни поможет обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!

По теме нашего исследования мы провели опрос среди учащихся. Им было предложено ответить на вопросы: «Как часто у тебя бывает плохое настроение?» и «Что может поднять тебе настроение?» В опросе приняли участие 50 человек из 10-11 классов.

На первый вопрос были предложены варианты ответов «Часто, не очень часто и никогда». 78% опрошенных ответили «Не очень часто», 14% ответили «Никогда» и 8% признались, что их часто охватывает плохое настроение.

При ответе на второй вопрос мы предложили несколько стандартных вариантов ответов и возможность привести свой вариант. 33% учащихся в моменты уныния помогает вкусная еда. 23% опрошенных отправляются на прогулки, 17% общаются с друзьями. 9% учащихся занимается спортом, 8% с плохим настроением помогают бороться социальные сети или компьютерные игры, 6% участников опроса просто ждут, когда все наладится, оставшиеся 4% предпочитают лечь спать.

Результаты наших исследований могут быть использованы при проведении классных часов и факультативных занятий по здоровому образу жизни.

#### **Список использованных источников**

1. Голант, М., Голант, С. Что делать, когда тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе – помогите другому. Руководство. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 176 с.
2. Ковалева, Г.В. Психология хандры, или Выход есть. – М. : АСТ-ПРЕСС Книга, 2003. – 288 с.
3. <http://www.likar.info/coolhealth/article-66634-5-sposobov-stat-schastlivee-bez-antidepressantov/>
4. <http://zdoru.ru/psihologiya/borba-s-depressiey-bez-antidepressantov>