***Что такое депрессия и как с ней бороться***

 **Что такое депрессия?**

Первый шаг к преодолению депрессии – понимание ее сути-что это такое.. До сих пор исследователи сталкиваются с трудностями, пытаясь связать психологические проявления клинической депрессии с физическими симптомами.

Давайте начнем с рассмотрения признаков депрессии, но мы настоятельно рекомендуем осилить эту статью, в ходе чтения которой Вы узнаете удивительные, жизненно необходимые и даже революционные факты о клинической депрессии. Мы сможем сейчас дать вам самую актуальную информацию о депрессии и описать способы лечения, признанные самыми лучшими по результатам последних исследований.

 **Причины возникновения депрессии**

Чаще всего причиной депрессии является не химический дисбаланс или влияние наследственности, а низкий уровень серотонина. Иными словами-проблемы, серьезные переживания или потеря близкого человека. Интересно то, что в данном состоянии человек не способен мыслить адекватно, ему все проблемы кажутся нерешаемыми, а переживания самыми ужасными в его жизни. Невозможно не отметить то, что человек будет всячески отвергать наличие депрессии и помощь со стороны других людей, но в последствии он поймет, что проблема есть. Проявления депрессии очень разные и варьируют в зависимости от формы заболевания.

 **Отличие и сходство депрессии у женщин и мужчин**

Депрессия у женщин встречается в разы чаще, чем у мужчин. Особенностями женской депрессии являются сезонность, склонность к хроническому течению, тревога, плохой аппетит и хронические боли. У женщин чаще, чем у мужчин развивается атипичная депрессия. Кроме того, в качестве основного провоцирующего фактора женской депрессии нередко выступают гормональные изменения, связанные с менструальным циклом, беременностью, родами и климаксом. Нередко, как следствие депрессии, выступает анорексия. Однако депрессия отличается от мужской не только по распространенности, но и по своим клиническим проявлениям.

Вообще, до недавнего времени считалось, что депрессия у мужчин встречается в десятки реже, чем у женщин, как я уже выше писала. Но последние исследования показали, что, поскольку мужчины склонны скрывать свои чувства, депрессия у них - гораздо более распространенное явление. Мужская депрессия, в отличие от женской, довольна непредсказуема и коварна. Мужчинам с трудом удается внушить, что они больны, чаще всего симптомы депрессии замечает кто-то из их окружения, например, подруга. Она-то и заставляет мужчину обратиться к специалисту. Мужчина предпочитает лечиться от депрессии самостоятельно, чаще всего сигаретами и алкоголем. Он просто не способен слышать голос депрессии внутри себя, поскольку с детства его заставляли быть мужественным, сильным, не проявлять своих слабостей.

 **Лечение болезни, болезнь ли это?**

Существуют два вида депрессии: первичная (то есть депрессия «в чистом виде») и вторичная, которая является следствием разных факторов. При подозрении на вторичную депрессию специалисты проводят так называемое дифференциальное диагностирование, при котором выявляются все факторы, влияющие на депрессивное состояние пациента. Только при исключении вторичной депрессии специалист ставит диагноз «первичная депрессия» и назначает необходимое лечение. Проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания. Наличие симптомов депрессии на самом деле не важно. Достаточно того, что Вы чувствуете себя настолько подавленным, что вам необходимо что-то с этим делать. Медикаментозное лечение не приносит плодов, так как лекарства борются с симптомами, а не с причиной.

Обычно жалобы клиентов звучат так:

1. Недостаток жизненных сил при пробуждении

2. Нарушения сна, иногда из-за неприятных сновидений

3. Раннее пробуждение и трудности при засыпании

4. Отсутствие удовлетворения от занятий, ранее приносивших удовольствие

5. Затрудненная концентрация в течении дня

6. Повышение уровня энергии в течении дня

7. Повышенная тревожность и навязчивые неприятные мысли

8. Повышенная эмоциональность или чувствительность безо всяких видимых причин

9. Раздражительность и гневливость

 **Способы борьбы с депрессией**

Походы к психологу и таблетки никак не помогут, если ничего не делать.. Очень важно найти новое хобби, новые знакомства, или возобновить старые. Отлично подойдут занятия спортом, творчеством или развитием, к примеру, теннис, лепка из полимерной глины и изучение японского языка. Главное -отвлечься от проблем. Можно съездить к родным и близким, если есть возможность - путешествуй. Исполняй мечты и достигай целей! Например, прыгни с парашютом и прочитай книгу на немецком. Твори добро!!! Поверь, на душе станет легче и светлей. Просто купи конфет и раздай детям на площадке. Помогай близким-этот пункт похож на предыдущий, тут все понятно, но ты сделаешь им приятно. Нет ничего сложного в том, чтобы взять пылесос и убрать всю квартиру, или приготовить завтрак. Иди гуляй! Сходи в лес на пикник, возьми друзей. Если ты не будешь зацикливаться на своих переживаниях и проблемах-ты вскоре вообще забудешь о своей депрессии. А еще один совет-психолог должен выступать в роли друга, если он тебе не интересен или совсем не привлекателен - выбери другого.