**16.09.2019**

**Телеканал «Москва 24»**

**Название: Депрессия**

**Автор: Дарья Васильева**

|  |  |
| --- | --- |
| Закадровый текст | Они были богаты, знамениты и успешны. Казалось бы, что еще нужно для счастливой жизни? Но каждый из них отчего-то не смог больше терпеть эту самую жизнь. Зимой этого года покончил с собой тележурналист Игорь Малашенко. Весной — совершил самоубийство вокалист культовой группы The Prodigy Кит Флинт. Через несколько дней ушла из жизни трехкратная чемпионка мира по велоспорту на треке американка Келли Кэтлин в возрасте 23 лет. Все они страдали продолжительной клинической депрессией.  |
| **Лайф** | **«Мы с вами живем в эпоху эпидемии депрессии. К 2030 году она выйдет на первое место по числу нетрудоспособности среди всех неинфекционных заболеваний».**  |
| Закадровый текст | Только вот слово «депрессия», которое мы используем в быту, обозначая свое плохое настроение, и диагноз «депрессия» — это разные вещи. В первом случае речь идет скорее о хандре, которая свойственна жителям мегаполиса. Здесь помогут спорт, здоровый образ жизни и правильный настрой. А вот если апатия затянулась, тогда, говорят врачи, пора бить тревогу.  |
| **Лайф** | **«По классификации болезней Всемирной организации здравоохранения есть четкие критерии. И ключевой — это когда настроение стойко снижается на протяжении как минимум двух недель так, что это уже начинает влиять на какую-то повседневную деятельность, качество жизни».** |
| Закадровый текст | По статистике, каждый третий россиянин хотя бы раз в жизни переживал депрессивный эпизод. На это влияют генетические причины, травмы первого года жизни и серьезные душевные потрясения. В особой группе риска находятся подростки, у которых шаткая и не до конца сформированная психика.  |
| **Лайф** | **«Были легкие душевные переживания, и вышло так, что музыка совпала с моими ощущениями. Облегченность и понимание, что не только у меня одного проблемы, и облегченность, что не только мне так тяжело».** |
| Закадровый текст | В прошлом Сергей и его друзья — представители нашумевшей в двухтысячных субкультуры эмо. Она призывала не держать в себе эмоции, которые чаще всего возникали из-за несчастной любви.  |
| **Лайф** | **«Потребность в творческой грусти есть у всех людей, не только у подростков. Подростки просто рискуют в ней задержаться, потому что зачастую в их среде этой творческой грусти придается свое значение, потому что если ты страдаешь по какому-то мальчику или девочке, то все будет нормально, живой, наш. А если не страдаешь, если ты на позитиве, если с родителями у тебя хорошие отношения, то ты не наш, ты нас не понимаешь».** |
| Закадровый текст | Сейчас от былого — только цвет волос. Из остального им удалось вырасти. В отличие от других подростков, которые зачастую просто сходили с ума от культа страданий и депрессии.  |
| **Лайф** | **«Те же самые стереотипы о том, что эмо режут руки — это всё идет изначально от психики человека. Это психическое расстройство, если человек себе режет руки. Это не является частью этой культуры».** |
| Закадровый текст | Москвичка Алена Савицкая не сразу поняла, что у нее начинаются психические расстройства. Сначала она просто списывала все на состояние шока. Во время беременности от нее ушел муж. Женщина осталась одна с четырьмя детьми и без каких-либо средств к существованию.  |
| **Лайф** | **«Я плакала неделю. Я пришла из роддома с ребенком, я не знала, как жить. Тяжелая ситуация моральная, финансовая и психологическая. То есть у меня была апатия, лень, все признаки депрессии, я ничего не хотела делать. Не хотела ухаживать за собой, не хотела заниматься собой, я ничего не хотела».**  |
| **Лайф** | **«Очень важно просто сфокусировать все внимание и вот прям по нескольким параметрам отслеживать, что происходит с человеком. Когда появляется хроническая такая усталость, то это могут быть первые такие признаки, что что-то с нами не в порядке. Далее нарушение сна. Также смена аппетита и, соответственно, настроения».** |
| Закадровый текст | Когда все симптомы не прошли и через год, отношения с детьми ухудшились, а близкие стали настаивать на лечении, Алена взяла себя в руки. На восстановление ей понадобился еще один год. Антидепрессанты, потом работа с психологом, помощь подруг и творчество спасли ее.  |
| **Лайф** | **«Я пишу стихи. Я делаю посты. Стихи для меня — это отдых души, я выкладываю эмоции. Я не говорю, что я там стану поэтом великим, но я успокаиваюсь».**  |
| Закадровый текст | Еще одна молодая мама, Ирина Новикова, депрессии дожидаться не стала. Как только почувствовала, что будни с младенцем стали похожи на день сурка, а настроение изо дня в день портится все больше, решила заняться профилактикой тяжелых душевных состояний.  |
| **Лайф** | **«Накатывает такое ощущение тупика. Депрессией сложно назвать. Но легкое моральное истощение и выгорание — и я поняла, что с этим нужно что-то делать.”** |
| Закадровый текст | Первым шагом стал спорт. Три-четыре раза в неделю двухчасовая тренировка. Сначала 10-12 км на дорожке, потом силовые упражнения. Ирина уверяет — после такой нагрузки всю грусть как рукой снимает.  |
| **Лайф** | **«Тем более когда ты занимаешься и ты сконцентрирован на достижении результата, то все негативные мысли уходят прочь».**  |
| Закадровый текст | Сейчас Ирина полностью вернулась к привычному образу жизни, а энергии даже хватило на то, чтобы создать женский клуб. Встречи проходят четыре раза в месяц. Там женщины общаются, бесплатно консультируются с психологами, юристами и стилистами. |
| **Лайф** | **«Сегодня мы собрались в шоуруме, пообщаться, продавать одежду, выпить шампанское, выпить кофе, чай. Бывают встречи, когда мы проводим их в ресторанах».** |
| З/К  | На таких встречах Ирина помогает женщинам справляться с негативными эмоциями и наполняться энергией, чтобы были силы на борьбу, например, с осенней хандрой, которая однажды может стать началом настоящей депрессии.  |