**Что такое депрессия**

Каждый человек хочет быть счастливым, чтобы встречать и провожать новый день с улыбкой. Но далеко не все могут похвастаться стойким хорошим настроением. Очень часто причина кроется в заболевании называемом депрессия. Это распространенное расстройство, которым страдают миллионы людей. Депрессия – болезнь всего организма. Она связана с нарушением биохимических процессов в организме, в частности, с понижением в головном мозге содержания нейромедиатора – серотонина – вещества, с помощью которого нервные клетки обмениваются импульсами.

 Если вам кажется, что вы давно не улыбались, потому что «улыбаться нечему», «жизнь тяжелая», остановитесь и задумайтесь. Стабильный пессимизм может быть признаком биохимических нарушений в организме.

 Причины возникновения депрессии бывают самые разные. Стрессы, чрезмерная нагрузка на работе, в школе, финансовые трудности, проблемы в личной жизни, негативное мышление, стиль общения в семье с повышенным уровнем критики и конфликтности, социальная изоляция с малым числом теплых доверительных контактов, неуверенность в завтрашнем дне, наступление холодного сезона с коротким световым днем.

 Очень часто депрессия может проявляться в виде самых различных недомоганий. Проявления депрессии очень разнообразны. Это эмоциональные проявления (подавленное настроение тоска, тревога, раздражительность, чувство вины, снижение интереса к окружающему, снижение самооценки), физиологические проявления (нарушение сна,изменение аппетита, повышенная утомляемость при физических и интеллектуальных нагрузках, боли и разнообразные неприятные ощущения в сердце, в области желудка, в мышцах, суставах и др.), поведенческие проявления (пассивность, склонность к уединению, отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами), мыслительные проявления (трудности сосредоточения, трудности принятия решений, мысли о бессмысленности жизни, негативные мысли о себе, о своей жизни, о мире в целом, замедленность мышления).Для постановки диагноза «депрессия» необходимо, чтобы часть перечисленных проявлений сохранялась не менее двух недель.Как справляться с депрессией? Человек, страдающий депрессией, попадает в заколдованный круг: не имея сил и желания улучшать свою жизнь, он ее тем самым ухудшает. Поэтому поддержка близких людей очень важна для преодоления депрессии. Депрессия это болезнь, при которой нужно сочувствие и понимание, необходимо привносить в жизнь страдающего депрессией положительные эмоции и вовлекать в активность.Побороть депрессию можно только комплексными мерами, включающими изменение рациона питания и образа жизни, а также прием специальных препаратов, назначенных врачом-психотерапевтом.

**Как определить есть ли у Вас депрессия?**

**Основные признаки депрессии:**

 -пониженное настроение;

- утрата интересов и желания получать удовольствие;

 -повышенная утомляемость.

 **Дополнительные признаки депрессии:**

 -снижение способности к концентрации внимания;

-заниженная самооценка, неуверенность в себе;

 -пессимистическое видение будущего;

 -суицидальные мысли или действия;

 -нарушения сна;

 -нарушение аппетита.

При тяжелой форме депрессии наблюдаются 3 основных и 4 дополнительных признака, при депрессии средней тяжести - 2 основных и 3 дополнительных, при легкой депрессии – 2 основных и 2 дополнительных.