

Помощь при депрессии

Каждый из нас изо дня в день справляется со своими проблемами самостоятельно, невзирая на стрессы, плохое самочувствие, разного рода неприятности и кризисы, окружающие нас. Но иногда... наступает момент, когда мы уже не можем или не в силах разрешить сложившуюся ситуацию сами и нам нужна помощь и поддержка. Это бывает особенно необходимо, когда мы сталкиваемся с крайне серьезной проблемой или утратой, несколькими проблемами одновременно, когда мы психически или физически ослаблены и особенно уязвимы. В такие моменты профессиональная консультация и совет помогут Вам избежать опрометчивых поступков, принять правильное адекватное ситуации решение, совладать с эмоциями, негативными переживаниями и неуверенностью в себе.

В этом разделе приведено краткое описание нервных расстройств и психологических состояний, с которыми часто обращаются за помощью к психотерапевту:

Стресс. В норме стрессовые реакции помогают нам мобилизоваться для решения проблем и задач. Психотравма или длительный изматывающий стресс могут привести к декомпенсации защитных сил организма, что проявляется в виде повышенной раздражительности и агрессивности, плаксивости и ранимости, проблемах с концентрацией внимания. Также возможными проявлениями стресса являются: проблемы с желудком и кишечником, колебания артериального давления, усиленное сердцебиение, проблемы с кожей, ощущение кома в горле, нехватки воздуха, а также головные боли и разнообразные боли в теле. **Своевременная коррекция последствий избыточного стресса позволяет избежать перехода стрессовых реакций в хронические заболевания**, а также экономит время и деньги на походах к врачам различных специальностей.

Тревога - это естественная реакция человека на неопределенность ситуации, необходимость выбора и ожидание возможных нежелательных последствий. Чрезмерная и необоснованная тревога часто мешают человеку жить полноценно, сковывает его возможности, приводит к телесным недугам, **приступам паники и фобиям**. В таких случаях становится необходимой консультация психотерапевта.

Страхи (фобии) и навязчивости (обсессии) - Обоснованные опасения оберегают нас

от реальных опасностей, окружающих нас. Иррациональные страхи и навязчивые опасения сковывают волю человека, мешают ему жить полной жизнью. Примерами таких состояний являются клаустрофобия, агарофобия, боязнь перелетов, боязнь пауков, навязчивое мытье рук и многое другое. Психотерапия позволяет полностью избавиться от фобических и обсессивных реакций или существенно смягчить их.

Усталость - это реакция торможения после значимой нагрузки, необходимая для восстановления сил. В норме степень выраженности усталости должна быть адекватна заданной нагрузке. Усталость, не связанная с психическими или физическими нагрузками, существующая сама по себе, может быть проявлением избыточного стресса, перегрузки, депрессии и разнообразных телесных недугов, включая хронические инфекции. В любом случае усталость такого рода требует внимания со стороны врачей.

Депрессия – тоска, печаль, меланхолия, уныние, хандра и прочие «депрессивные проявления» сами по себе (в случае объективных причин, вызывающих их) психическим расстройством не являются. В обыденной жизни негативные эмоции нужны каждому человеку, чтобы помочь ему в правильной оценке текущей ситуации и в самомотивации на изменение поведения, переоценку себя и окружающей действительности. Негативные эмоции помогают привести в соответствие меняющуюся ситуацию и свое к ней отношение. Так, например, негативные эмоции, вызванные увольнением с работы, в норме, должны мотивировать человека на поиск нового места занятости; а тоска по близкому человеку, в случае его утраты, должна способствовать поиску новых путей существования и самореализации.

Выраженная депрессия с утратой радости жизни, беспричинная тоска на протяжении продолжительного времени, несвойственные ранее лень и апатия, нежелание что-то делать являются сигналом к обращению за помощью к специалисту. Особого внимания требуют депрессии сопровождающиеся суточными колебаниями настроения (например, с утра хуже, а к вечеру заметно лучше и наоборот), неприятными ощущениями за грудиной, потерей аппетита и сексуального влечения, похуданием, а также нарушениями менструального цикла у женщин.

Климакс - Естественный этап перестройки женского организма, переход на другой уровень функционирования. У некоторых народов Азии женщина становилась главой семьи только после наступления менопаузы. Считалось, что именно в это время женщина обретает особую мудрость и овладевает контролем над страстями и эмоциями. Патологический климакс с бурными вегетативными реакциями, приливами, повышенной раздражительностью, эмоциональной ранимостью снижает качество жизни женщины и

нередко приводит к проблемам в семье и личной жизни. В таких случаях становится актуальной консультация у врача психотерапевта.

Зависимости и болезненные пристрастия – утрата контроля за потреблением психоактивных веществ, наркотиков, алкоголя, табака или неодолимое влечение к играм, сексуальная зависимость, переедание – вот лишь некоторые частные случаи проявления болезненных зависимостей и пристрастий в нашей жизни. Неспособность самостоятельно прекратить вредную привычку («завязать»), несмотря на весь очевидный вред, приносимый ею, является поводом для консультации со специалистом.

Нарушение сна и бессонница – Занимая около 1/3 нашей жизни, сон продолжает оставаться одним из самых загадочных явлений человеческой психики. Нарушения сна сопутствуют многим нервным состояниям, переутомлению и психическим расстройствам. Встречаются также изолированные проблемы, связанные со сном, такие как ночное недержание мочи, храп, апноэ, ночные кошмары и пр. Нормализация нарушенного сна – одна из первостепенных задач в лечении невротических и стрессовых состояний и крайне необходима для полноценного отдыха и восстановления сил человека.

Изменение веса. Вопрос естественной формы тела – дело вкуса. Кому-то нравятся худые, кому-то люди в теле. Проблемой вес становится, если Вы не нравитесь сами себе или Ваша избыточная или слишком низкая масса тела угрожает Вашему здоровью. Если человек не в силах сам контролировать свой вес, тогда ему может помочь правильно подобранная диета и врач-психотерапевт. Нередко изменение массы тела является одним из ранних признаков телесных и душевных расстройств, включая депрессии.

Неуверенность в себе – Может быть как личностной чертой, особенностью характера, так и приобретенной реакцией на неудачи в жизни или стресс. Иногда неуверенность в себе может маскироваться излишней бравадой или нарочито развязным поведением. Если неуверенность в себе мешает человеку достигать заветных целей или ограничивает его самореализацию, то имеет смысл обратиться за помощью к специалисту.

Ипохондрия – Чрезмерное и болезненное внимание к состоянию своего здоровья при отсутствии реального заболевания. Ипохондрия часто вынуждает человека проходить излишние и не всегда безопасные диагностические и лечебные процедуры. Психотерапевтическая коррекция в подавляющем большинстве случаев помогает

избежать не нужных душевных и материальных затрат.

Неврозы – представляют собой широкую группу потенциально обратимых психических и нервных расстройств, включая последствия острой или хронической психотравмы. К наиболее распространенным формам неврозов относятся: астенический невроз, невроз навязчивых состояний, истерический невроз, депрессивный невроз, фобический невроз, разнообразные тревожно-фобические состояния и сверхценные идеи. Неврозы являются прямым показанием к обращению за помощью к психотерапевту.

Психозы – помрачение сознания, бред, галлюцинации и другие признаки расстройств психотического уровня являются прямым показанием для консультации со специалистом в области психического здоровья. Психозы не всегда бывают проявлением трудноизлечимого психического недуга и зачастую поддаются коррекции в амбулаторных условиях. При психозах широко применяется психофармакотерапия. Адекватная психотерапия также имеет существенное значение, особенно на этапе выхода из психотического состояния и возвращения в реальность.

Вопросы относительно **Вашей ситуации можно задать в** **разделе «** [Задать вопрос](#) **» или уточнить** **по телефонам, указанным в разделе «** [Контакты](#) **».**