Депрессия от стрессов

Автор: Broadfang
26.09.2009 06:31 -

Все люди по-разному реагируют на стресс. Согласно исследованиям, реакцию людей на те или иные события на 30-40% определяют гены, полученные от родителей. И на 60-70% стрессоустойчивость зависит от воспитания, жизненного опыта, полученных навыков, выработанных условных рефлексов и т. д. И хотя получается, что одни люди изначально более предрасположены к стрессу, а другие — устойчивы к нему, к группе риска относятся все молодые люди, целеустремленные, но еще не обладающие определенными навыками выживания в современном мире.

Наиболее часто молодые люди испытывают **стресс** в процессе учебы (учебный стресс), на работе (профессиональный стресс), из-за сильных физических нагрузок, связанных с частыми тренировками в спортзале (физический стресс), и из-за межличностных отношений (стресс общения).

Первый признак того, что со стрессом справиться не получается — появление апатии. Она может возникнуть, например, если человек перестает видеть смысл своей деятельности — он много работал, но это не принесло никакой пользы, он пытался спасти человека, но тот погиб, он пытался наладить отношения, но потерпел фиаско и т. д. В такие моменты наваливается ощущение усталости. Не хочется ни двигаться, ни говорить.

Если человека оставить без поддержки в период апатии, она быстро перейдет в депрессию, сопровождающуюся тяжелыми и мучительными переживаниями, пассивностью, чувством вины, ощущением беспомощности. А депрессивные состояния нередко приводят к необдуманным поступкам, связанным с риском для здоровья, или к попыткам самоубийства.

Поэтому, если близкий человек — коллега по работе, однокурсник, знакомый из спортивной школы, младший брат или сестра, — находится в состоянии апатии, то есть безразличен к происходящему вокруг, вял и заторможен, говорит медленно и с большими паузами, не нужно оставлять его наедине со своими переживаниями.

Во избежание развития **депрессии** из-за какой-либо неудачи необходимо предпринять следующие действия:

- поговорите с ним, задайте несколько вопросов («как ты себя чувствуешь?», «хочешь есть?»),
- проводите человека к месту отдыха, где можно помочь ему удобно устроиться,
- возьмите его за руку,
- обеспечьте ему возможность отдохнуть.

Старайтесь больше говорить с тем, кто «впал в апатию», пережив стрессовую ситуацию, вовлекайте его в любую совместную деятельность. Например, если человек ожидает окончания операции, которую делают его близкому, можно дать ему поручение съездить в такую-то аптеку и привезти какое-нибудь «чудо-средство», которое ОБЯЗАТЕЛЬНО понадобится выздоравливающему. Пусть это будут банальные витаминчики или подушка под голову специальной формы. Он помчится на край света, будет деятелен, и намного легче перенесет стрессовую ситуацию. Если коллега только что вернулся с совещания, где его проект «разнесли в пух и прах», предложите вместе сходить пообедать, поболтайте на отвлеченные темы, зайдите, по дороге, в магазин модной одежды и т. д.

На первый взгляд, эти меры кажутся простыми, вследствие чего могут возникнуть сомнения в их эффективности. Однако на первом этапе пути к депрессии эти действия важнее антидепрессантов и консультаций психолога. Так, известно, что 80% подростков и молодых людей, совершивших попытку самоубийства, признавались в своих планах окружающим, но не были восприняты всерьез. И о чем это говорит? Да о том, что, **будуч и более внимательным к окружающим, мы поможем им и себе избежать многих проблем.**

Ведь любую болезнь (а **депрессия — это болезнь**!) легче предупредить, чем лечить.