Автор: admin
08.07.2011 18:12 - Обновлено 29.10.2014 16:45

Как отличить плохое настроение от настоящей депрессии?

В холодное время года, когда световой день минимально короткий, а на улицу лишний раз не хочется выходить из-за мороза, пронизывающего ветра и постоянной темноты, особенно часто начинаешь себя ловить на безрадостном настроении. Но как определить, что тебя беспокоит: просто плохое настроение или депрессия?

Людям свойственно преувеличивать свои ощущения и эмоции, поэтому большинство жалуется не на «плохое настроение», а на «депрессию». И слово серьёзное, и звучит солидней. Охарактеризовать действительное состояние человека, пребывающего в подавленном настроении, крайне сложно, поскольку большинство его комментариев и замечаний будут носить сугубо субъективный характер. При беседе, например, с психотерапевтом, пациент может заявить, что у него присутствуют суицидальные мысли, даже если таковых и нет.

Однако следует помнить, что существует большая разница между плохим настроением и депрессией. Есть несколько признаков, как внешних, так и внутренних, которые помогут разобраться. А разобраться в этом крайне важно, поскольку если плохое настроение рано или поздно сменится на хорошее, то депрессия – это психическое заболевание, которое требует лечения.

Во-первых, нужно самому себе честно ответить на вопрос – так уж ли безысходно ваше положение? К примеру, сейчас вы в подавленном настроении, хочется плакать, сил совсем нет, вокруг всё кажется беспробудно тоскливым и серым. Но представьте, что ваши обстоятельства резко меняются (представить нужно честно и добросовестно, а не отмахиваться, мол, ничего хорошего со мной не случится): вы выигрываете большую сумму денег, делаете немыслимые карьерные успехи, встречаете прекрасного принца/принцессу и тому подобное. Если мысли об этом начинают окрашивать вашу жизнь в светлые тона, значит, у вас плохое настроение. Если же вы честно признаетесь самому себе, что никакие обстоятельства внешнего мира не повлияют на вас (или у вас уже всё есть, а вам всё равно), всё противно, ненужно и неинтересно – то это депрессия. Ради чистоты эксперимента попробуйте повторить это через пару дней.

Во-вторых, есть еще один отличительный признак: при плохом настроении человеку свойственно злиться на окружающих, искать причину его состояния **извне**, поэтому

плохое настроение быстро сменится на хорошее при изменении внешних обстоятельств. При депрессии же в первую очередь страдает самооценка, человек считает себя виновным во всех своих бедах и зачастую неспособным измениться, а значит и изменить свою жизнь. Вот почему при таком состоянии людей часто преследует мысль о суициде, как о единственном решении проблемы.

В-третьих, крайне важно обратить внимание на некоторые эмоциональные особенности поведения человека. Так, повышенная плаксивость, эмоциональная нестабильность, психологические «срывы», проблемы не со сном, а с засыпанием, желание выговориться, найти поддержку и понимание у окружающих свидетельствуют о плохом настроении.

При депрессии человек, как правило, не способен ни с кем делиться своими переживаниями, редко плачет, ведёт себя апатично, имеет проблемы не с засыпанием, а со сном в целом. Само слово «депрессия» происходит от латинского «deprimo» – давить, подавить. Действительно, если при плохом настроении у человека наблюдается повышенная нервная возбудимость, то при депрессии большинство поведенческих симптомов подавляются – человек замкнут, молчалив, пассивен, наблюдаются изменения в привычном поведении. Этим так опасно это заболевание – окружающие могут просто не заметить болезни.

В-четвёртых, крайне важный аспект – как человек воспринимает объективную реальность и себя в этой реальности. Психологи говорят, что есть очень простой способ отличить депрессию от плохого настроения. Если человек задаёт вопрос «Что у меня всё-таки: просто плохое настроение или депрессия?», то ответ всегда очевиден – просто плохое настроение. Пребывая в состоянии депрессии человек уже не способен объективно оценить степень своего эмоционального упадка. Он, к примеру, может быть настолько поглощён идеей самоубийства, что уже просто не способен понять, насколько неправильны и опасны его мысли.

Автор - **Мария Макарова**

Источник