Автор: admin
13.10.2011 15:14 - Обновлено 30.10.2014 03:05

Как проявляется депрессия?

В последнее время все чаще встречается слово «депрессия». Депрессия признана одним из наиболее распространенных психических расстройств в мире. Интересный факт: чем более развита и обустроена страна – тем больше подвержены депрессиям её жители.

Каждый из нас по-своему представляет себе депрессию и её проявления. И, действительно, иногда бывает очень сложно диагностировать это заболевание, не прибегая к помощи специалиста. В данной статье я хочу рассказать про основные проявления депрессии, и, если какие-то из них Вы заподозрите у себя – советую немедленно обратиться к специалисту, чтобы избежать ухудшения состояния и нехороших последствий.

Итак, начнем. Вообще, депрессию часто называют болезнью противоположностей. Например, депрессия может проявляться как в слишком заторможенном состоянии человека, так и наоборот, в слишком возбужденном. Также депрессии может сопутствовать как обжорство, так и полное отсутствие аппетита. И, наконец, сама депрессия может быть затяжной или быстротечной.

Вообще-то грусть, тоска, подавленное состояние, отчаяние являются нормальной эмоциональной реакцией организма на негативные происшествия, случающиеся в жизни каждого человека.

Депрессия же – нечто большее, чем нормальная эмоциональная реакция. Депрессия гораздо глубже и серьезнее, она затрагивает все аспекты жизни человека.

Далее, давайте рассмотрим, как может влиять депрессия на человека в различных областях жизни.

1. Пессимистическое восприятие мира
Человек видит все в черных цветах. Находит в жизни больше негативного, чем

позитивного, воспринимает жизнь однобоко. Это сопровождается ненавистью к себе, раздумьями о бессмысленности существования, отдалением от людей, так как они кажутся чужими и далекими.

2. Поведение, характерное для больных депрессией

Здесь встречаются совершенно противоположные варианты, но их объединяет одно: они отличны от нормального поведения данного человека.
Первый вариант: человек постоянно чувствует себя уставшим, все время не хватает сил, все время прибывает в полусонном состоянии. При этом часто человек отдаляется от друзей и близких, мотивируя это своей усталостью.
Во втором же варианте человек, напротив, мало спит, становится суетливым, его голова постоянно переполнена мыслями. Человек становится раздражительным.

3. Влияние на отношения

Человек отдаляется от близких, начинает избегать их. Может проявиться не свойственный данному человеку критицизм и раздражительность. Также плохо, что больной депрессией часто избегает общения с теми, кто мог бы ему помочь.

4. Физические проявления депрессии

У людей, которые привыкли не прислушиваться к своим эмоциям, может присутствовать скрытая форма депрессии. В таком случае депрессия проявляется только физическими признаками, такими как: повышенное давление, нарушения аппетита и сна, отсутствие тонуса, изменение веса. При этом видимых причин для таких нарушений не будет.

Вот мы и рассмотрели основные проявления депрессии. Если Вы заметили что-либо похожее из этих проявлений у себя или ваших близких – советую перестраховаться и обратиться к специалисту.

На этом все. Спасибо за внимание!

Автор - **Денис Лисовец**

Источник