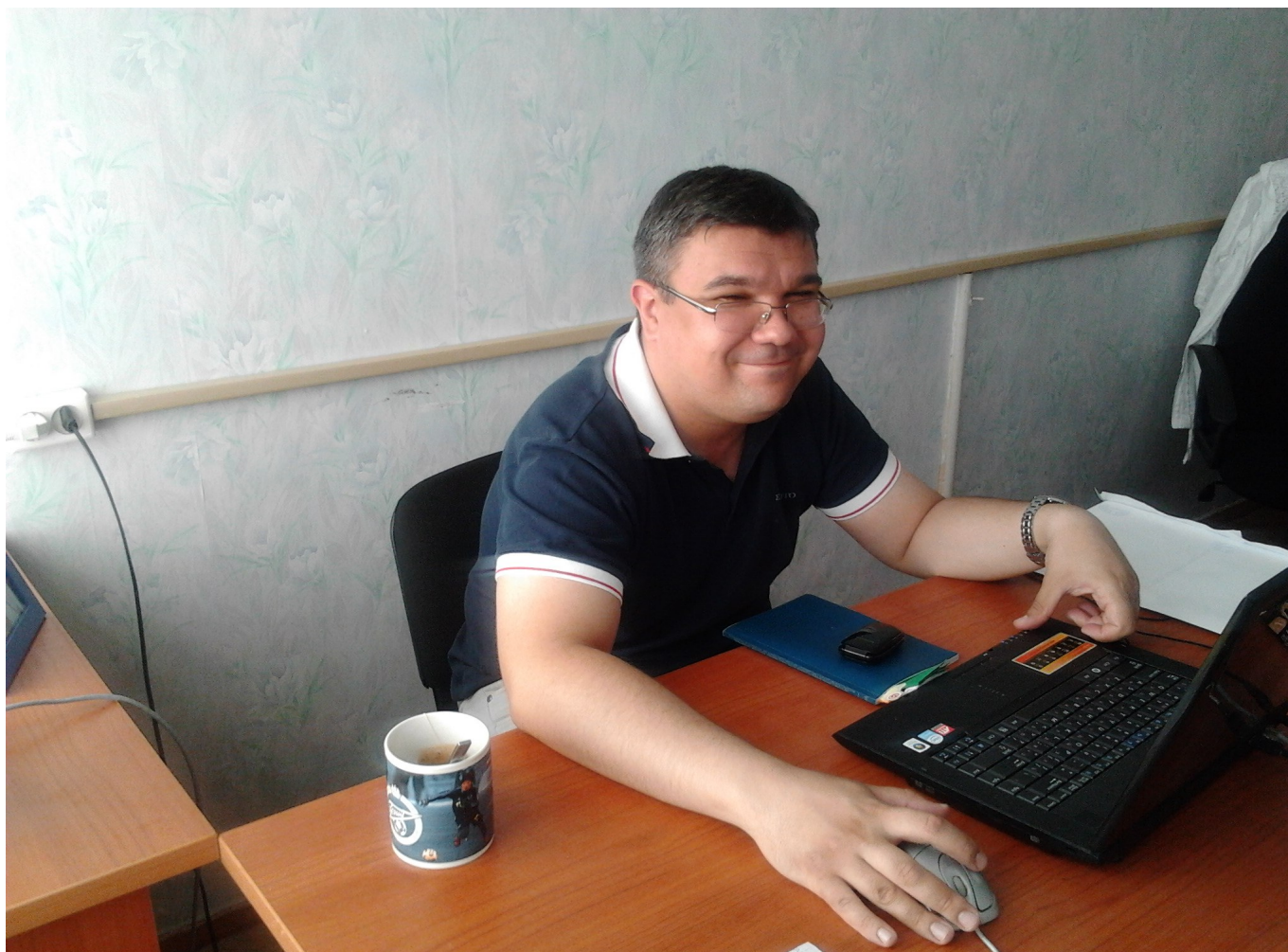


Ильдар Абитов, доцент кафедры дефектологии и клинической психологии КФУ: «Если мы понимаем под депрессией психическое расстройство, то такого расстройства как осенняя депрессия не существует»



Давайте определимся с терминологией. Если мы понимаем под депрессией психическое расстройство, то такого расстройства как осенняя депрессия не существует. Если мы называем депрессией снижение настроения, то действительно у многих людей осенью такое происходит. Это связано с уменьшением количества дневного света. В регионах, где солнечного света совсем мало, например, на Крайнем Севере, в Санкт-Петербурге, чаще страдают депрессией. Люди, страдающие депрессивным расстройством, бывают склонны к ухудшению настроения осенью и весной. Также настроение может портиться у людей с меланхолическим темпераментом, которые принимают все близко к сердцу и не проявляют открыто свои эмоции. Легче проводить профилактику сезонного снижения настроения, чем бороться с ним.

Мария Вотинцева, педагог-психолог Психологической службы КФУ: «Россия – одна из стран группы риска»



К сожалению, осенняя депрессия или сезонное аффективное расстройство действительно существует. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) ею страдает каждый пятый, и Россия – одна из стран группы риска. Основное отличие от

других видов депрессии в том, что основными ее причинами являются факторы окружающей среды: резкое сокращение светового дня и недостаток солнечного света, которые приводят к увеличению в крови гормона мелатонина, уменьшению концентрации некоторых витаминов и как следствие, к уменьшению производительности труда. Но мы живем не в аграрную эпоху и, собрав урожай, не залезаем на печку ждать весны. Напротив, осень – конец сезона отпусков и начало учебного года, а это связано с резким увеличением нагрузки на организм и стрессами. Здесь и до осенней депрессии недалеко. Ей в той или иной мере подвержены все мы, также присутствует генетическая предрасположенность, и многое зависит от климатических условий региона. Так, согласно исследованиям ВОЗ, выходцы из теплых стран, при переезде в более холодный климат сильнее подвержены осенней депрессии, чем местные жители, организм которых уже имеет врожденные механизмы адаптации. Также риск велик у тех, чья жизнь сопряжена с частыми стрессами, сидячим образом жизни, малым количеством физической активности. Как же с осенней депрессией бороться? На мой взгляд, борьба – не совсем подходящий термин. Это как бороться с плохой погодой: можно одеться потеплее и взять зонтик, а можно остаться дома и грустить.

Ралина Валеева, старший лаборант кафедры психологии личности КФУ: «Всемирная организация здравоохранения сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все

Человечество»



Неустойчивое психоэмоциональное состояние человека мы чаще всего наблюдаем в межсезонье. Они характеризуются подавленностью, угнетенностью, апатией, меланхолией, мотивационной инертностью, раздражительностью, тревогой. Такое состояние может быть в рамках эндогенной депрессии, то есть как сезонное обострение. Эндогенная депрессия – это психическое расстройство, основные симптомы которой постоянное гнетущее состояние двигательная и умственная заторможенность, деперсонализация (проблемы с самовосприятием, то есть человек воспринимает свои действия как будто бы со стороны и не способен управлять ими), замедленная скорость мышления.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество: депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний, обогнав

сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания. Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины. Они заболевают депрессией в два раза чаще, чем мужчины (20-26% против 8-12% соответственно). Дети же не страдают от депрессии – она проявляется только после полового созревания. Скорее всего, дело не в «иммунитете» сильной половины человечества, а в том, что мужчины, в отличие от женщин, редко обращаются за медицинской помощью, предпочитая глушить симптомы алкоголем, принимать препараты, уходить в работу и т.п.

Карл Густав Юнг писал: «Депрессия – это женщина в черном, которая стучится к вам в дверь. Если вы прогоните ее, она будет стоять у порога вашего дома вечно. Если же пригласите войти, усадите за стол, накормите, а лишь потом расспросите о цели ее визита, то у вас есть шанс проститься с ней». Преодолеть депрессию можно, лишь действительно захотев этого, благодаря своевременной помощи специалиста. Говоря же о «межсезонном обострении негативного психоэмоционального состояния», в первую очередь, не стоит бояться трудностей. Вспомните слова из притчи о кольце царя Соломона: «Все проходит и это тоже пройдет»! Просто необходимо над этим работать.

Как избежать осенней депрессии?

- Больше света. Не экономим на электричестве!
- Больше ярких красок - в одежде, аксессуарах, предметах для дома.
- Больше витаминов (необходима консультация врача).
- В светлое время суток минимум полчаса в день проводить вне помещения.
- Больше движения, но без фанатизма - легкая гимнастика, фитнес.
- Никаких строгих диет в этот период, пища должна быть достаточно калорийной, но здоровой.
- Больше сна, минимум 7- 8 часов в сутки. Старайтесь соблюдать режим дня – это поможет вашим биологическим ритмам быстрее

догнать ритмы природы.

Алсу ГАРАПОВА