**Профилактика депрессии**

Депрессия – это обратимое психическое расстройство, при котором у больного сочетаются подавленное настроение, отсутствие способности переживать радость, нарушения в суждениях, пессимистический взгляд на всё происходящее и будущее. Депрессия может вызываться многими причинами, и потому, даже при видимой полной благополучности жизни человека, он всё равно может столкнуться с этой проблемой. Данное заболевание известно с глубокой древности, хоть термин депрессия возник только в 19 веке. Ещё Гиппократ в своих трудах описывал симптомы и состояние человека, страдающего от депрессии, называя болезнь меланхолическим состоянием. Сегодня для борьбы с недугом можно с успехом использовать как медикаментозные препараты, так и психотерапию, а также средства народной медицины.

В качестве основных причин заболевания врачи называют:

-слишком высокий темп жизни – при таких условиях психика человека не успевает за происходящими в его жизни событиями;

-многочисленные ежедневные стрессы;

-скученность населения – слишком высокая плотность населения воспринимается психикой как стрессовая ситуация;

-оторванность от природы – современный ритм жизни не позволяет организму жить по заложенным в нём природой механизмам, что губительно не только для психики, но и для многих органов и систем;

-отсутствие комфортного неофициального общения;

-сниженная физическая активность – при недостатке движения головной мозг человека перестаёт в достаточном количестве вырабатывать гормон счастья серотонин;

-беременность и роды – в этот период психика женщины может не справиться с изменениями, происходящими в организме, и дать такой сбой как депрессия;

-употребление ряда лекарственных препаратов.

Таким образом, становится ясно, что данный недуг может затронуть абсолютно любого, и потому следует знать его симптомы, чтобы при необходимости незамедлительно приступить к лечению.

О том, что у человека возникла депрессия, говорят следующие симптомы:

-тревожность;

-падение самооценки;

-усталость;

-подавленность;

-равнодушие ко всему происходящему вокруг;

-невозможность сконцентрировать своё внимание на одном деле;

-стремление к сведению на минимум контактов с другими людьми;

-негативное мышление о себе и своём будущем;

-чувство ненужности;

-неспособность самостоятельного приёма решений;

-нарушения в режиме сна и бодрствования;

-исчезновение аппетита или его многократное усиление;

-боли в области сердца и желудка без наличия заболеваний органов;

-запоры;

-потеря интереса к сексу.

Даже несколько симптомов депрессии должны насторожить человека и заставить обратиться за медицинской помощью или же приступить к терапии народными средствами, которая очень эффективна при начальной стадии болезни и может выступать в качестве основного лечения.

Народные средства для предупреждения депрессий

Народные препараты можно применять в качестве основной терапии при лёгкой и средней депрессии и в качестве вспомогательной – при тяжёлой депрессии.

Отлично восстанавливает здоровье психики состав, приготовленный из мёда и лимона. Для его получения следует смешать 1 столовую ложку светлого мёда и сок половинки среднего лимона. Полученный сироп необходимо выпить за 2 часа до сна в полном объёме. Для того чтобы справиться с депрессией принимать такое лекарство следует на протяжении 20 дней. Кроме основного лечебного действия, этот препарат ещё и отлично укрепляет иммунитет.

Также перед сном полезно употреблять и медово-молочное лекарство. Для его приготовления в блендере до кашеобразного состояния измельчают 1\2 небольшого банана. Далее к фруктовой массе добавляют 1 столовую ложку липового мёда и 1 стакан коровьего молока. Взбив состав до однородной массы, его выпивают перед сном. Употреблять такой препарат необходимо в течение 3 недель.

Отлично спасают от депрессии и апельсины с мелиссой. Для того чтобы приготовить лекарство необходимо измельчить до состояния кашицы 2 горсти свежих листьев мелисы и смешать с соком 4 апельсинов. Употреблять напиток необходимо утром после завтрака. Он способствует выработке серотонина.

Настой хрена на вине – ещё одно лекарство против депрессии. Для его приготовления следует взять 50г корня хрена, натёртого на максимально мелкой тёрке, и смешать с 500мл белого креплёного вина. Настаивают это лекарство на протяжении 10 дней в тёмном месте при комнатной температуре. После процеживания препарат пьют во время еды по 1 столовой ложке 3 раза в сутки. Длительность терапии – 1 месяц.

Идеальным природным лекарством против депрессии является женьшень. Для того чтобы приготовить из него лечебный препарат берут 50г измельчённого корня и заливают 2 стаканами медицинского спирта. Настаивают состав, поставив в темноту, на протяжении 30 дней. Лекарство принимают по 20 капель 3 раза в сутки на протяжении 1 месяца. Пить настой лучше всего перед едой. Иногда от него возникает дискомфорт, в этом случае пить лекарство следует после еды.

Птичий горец – ещё одно средство для лечения депрессии. Доведя до кипения 2 стакана воды, следует снять её с огня и засыпать в кипяток 2 столовых ложки сушёного, растолчённого растительного сырья. После этого, накрыв крышкой, состав настаивают до полного остывания. Далее его отцеживают и принимают перед едой по 1\2 стакана 4 раза в день. Продолжают такое лечение до тех пор, пока не восстановится нормальное состояние больного.

Отличным лекарством при депрессии является и ванна с эфирными маслами. Для того чтобы провести лечение недуга нужно влить в горячую ванну по 5 капель эфирного масла пихты, апельсина и гвоздики. Принимать такую целебную ванну следует на протяжении 30 минут. Проводят данную терапию через день на протяжении 1 месяца.

Предупреждению развития депрессии помогут следующие мероприятия:

-составление плана на день с реальным объём нагрузки (нельзя планировать больше, чем можно сделать без перегрузки);

-обеспечение полноценного сна – не менее 8 часов в сутки;

-обеспечение полноценного питания, в котором будут присутствовать все необходимые витамины, макро- и микроэлементы;

-организация достаточных ежедневных физических нагрузок;

-отказ от вредных привычек;

-обеспечение ежедневных положительных эмоций (это может быть, как чашка кофе с пирожным, так и встреча с друзьями или приобретение какой-либо вещи);

-организация какое-либо не агрессивного хобби, которое может присутствовать в жизни человека ежедневно.

Чаще всего при соблюдении правил профилактики человек практически на 100% защищает себя от депрессии и тем самым сохраняет отличное самочувствие и работоспособность.

**Врач психиатр БУЗ РА «ПБ»**

**Карпова Ирина Ивановна**