**Главный психиатр региона рассказала, как предотвратить развитие депрессии**

Депрессия — одно из самых распространенных психических расстройств нашего времени. Однако часто это состояние человека остается непонятым окружающими и даже близкими людьми. О том, как распознать депрессию на ранних стадиях и какие меры можно предпринять для ее предотвращения, рассказала главный внештатный специалист психиатр министерства здравоохранения Кировской области, заместитель главного врача по медицинской части КОГКБУЗ «Центр психиатрии и психического здоровья им. академика В. М. Бехтерева» Мартовецкая Галина Александровна.

**— Галина Александровна, что такое депрессия и чем она отличается от грусти или уныния?**

— Начнем с того, что печаль, грусть, уныние — это естественные эмоциональные реакции, возникающие в ответ на негативные события, такие как болезнь, потеря близких, неприятности на работе, разочарования и другие. Хочу отметить, что эти состояния кратковременны, заметно ослабевают после поддержки близких, не нарушают повседневную жизнь и не требуют вмешательства врача. Человек сохраняет способность радоваться приятным моментам.

Депрессия — это психическое расстройство, которое влияет на эмоции, мышление и поведение, длится более двух недель, не проходит самостоятельно и требует лечения, в том числе лекарственными препаратами.

Наиболее значимыми признаками депрессии являются ежедневное подавленное настроение, которое усиливается по утрам, утрата интереса к тому, что раньше приносило радость, постоянная усталость, даже после длительного отдыха, переедание или потеря веса, бессонница или чрезмерная сонливость, чувство вины, неполноценности или бесполезности, трудности с концентрацией внимания и принятием решений, мысли о смерти или суициде.

**— Что Вы посоветуете человеку, у которого возникло подозрение на депрессию?**

— При подозрении на депрессию и невозможности самостоятельно справиться с отрицательными эмоциями человеку стоит обратиться к медицинскому психологу или психотерапевту. Чем раньше это произойдет, тем выше шанс быстрее и качественнее победить болезнь.

При этом важно помнить, только специалист может поставить диагноз «депрессия» и назначить подходящее лечение.

**— Что бы Вам хотелось донести обществу относительно понимания депрессии?**

— На сегодняшний день депрессия — это серьезная проблема современного общества. По данным Всемирной организации здравоохранения более 330 миллионов человек на Земле страдают этим расстройством и все чаще оно диагностируется среди подростков, молодежи и пожилых людей. Депрессия негативно сказывается на отношениях в семье, трудоспособности и общем качестве жизни людей.

Хочу подчеркнуть, что в России растет внимание к психическому здоровью населения, в том числе и к депрессивным состояниям. Поэтому разрабатываются новые методы психотерапии, современные эффективные и при этом безопасные лекарственные препараты, повышается роль профилактических, спортивных и культурно-массовых мероприятий, способствующих уменьшению количества депрессивных расстройств.

Но если человек все же продолжительное время испытывает негативные эмоции, разочарование и вместе с этими переживаниями утрачивает прежние ценности и связь с окружающим миром, необходимо обратиться за помощью к врачу.

**— Галина Александровна, что делать, чтобы не допустить развитие депрессии?**

— Как известно, любое заболевание лучше предупредить, чем лечить. Самой значимой профилактической мерой депрессивного состояния сейчас становится запрет на истощение. Это значит, что человек должен бережно относиться к своему физическому и эмоциональному состоянию и стараться не допускать его ухудшения. При этом можно позволять себе быть в чем-то несовершенным, неидеальным.

Важно заботиться о том, что ценно для человека: об отношениях, семье, любимой работе или деле, о здоровье, своем доме, милых сердцу вещах — о том, что наполняет жизнь теплом и радостью.

Правильное питание, занятия физической активностью, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, общение с близкими людьми, увлечения, прогулки, посещение красивых или интересных мест — все это позволяет человеку быть более стойким и уверенно справляться со всевозможным негативными событиями и эмоциями.

Относитесь к себе бережно и будьте здоровы!