

## ДЕПРЕССИЯ – ЭТО НЕ ЛЕНЬ!

### КАК УЛУЧШИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вряд ли найдётся человек, которого бы ни разу не накрывала подавленность. Депрессию называют бичом XXI века – число людей с тяжёлым плохим настроением растёт. Люди остро реагируют на политические и экономические перемены, неудачи, нехватку денег, болезни.

Как побороть апатию? Как заставить себя заниматься повседневными делами? Как уберечь близких от рокового шага? Рассказывает **медицинский психолог Центра медицинского реабилитации Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн Гузель Ринатовна Мустафина.**

### ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ИЛИ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия – психическое расстройство, которое проявляется устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления. В числе причин депрессии могут быть наследственность, психотравмирующие ситуации, болезни, хронические боли, в том числе в суставах и мышцах. При недостатке яркого света возникают сезонные депрессии. Иногда в депрессии виноваты социальные факторы: выход на пенсию, одиночество, изоляция, чувство ненужности, потеря близких и друзей.

Если у вас снизилась самооценка, вы потеряли интерес к привычным занятиям, окружающим событиям, личной жизни, у вас пропал аппетит, вы страдаете от бессонницы ночью и сонливости днём – возможно, это депрессия.

Депрессия у пожилых – не просто грусть или усталость. Это серьёзное состояние, которое влияет на качество жизни. Плохое настроение – это



реакция на неприятную ситуацию, оно быстро приходит в норму. Депрессия длительна – настроение остаётся пониженным не менее двух недель. При классической депрессии люди в основном лежат или сидят, глядя в одну точку.

### КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Депрессия у пожилых может проявляться не так, как у молодых. Вот на что стоит обратить внимание:

- ✓ Забывчивость, проблемы с концентрацией и мышлением.
- ✓ Проблемы с ориентацией в пространстве и времени.
- ✓ Проблемы с речью, зрительным и слуховым восприятием.
- ✓ Нарушения координации движений.
- ✓ Апатия, потеря интереса к жизни, неопрятность.
- ✓ Повышенная агрессивность, обидчивость и конфликтность.
- ✓ Нарушения сна.



### КАК СПРАВИТЬСЯ?

Для преодоления легкой депрессии в первую очередь нужна физическая активность. Найдите занятие, которое подарит новые эмоции. Кому-то поможет смена обстановки: путеше-

ствия, отдых, походы. Кого-то успокаивает труд на даче, спорт, а кого-то приятные кинокомедии или телепередачи. Для некоторых достаточно для поднятия настроения быть в кругу семьи, окруженным заботой и вниманием. Пожилому человеку крайне необходимо чувствовать, что он нужен.

Некоторые путают депрессивное состояние с тревогой, которая тоже мешает эффективно работать, общаться, поддерживать стабильные отношения. Но помните, что тревога – это генетически заложенный в нас базовый механизм защиты. Не гоните тревогу, примите ее и спросите: «От чего ты меня защищаешь? Разве мне что-то угрожает?» Так вы превратите тревогу из врага в союзника.

### НЕ ПРОПУСТИТЕ ЗВОНОЧКИ

Если ваш родственник не просто грустит, а на протяжении двух недель и более:

- ✓ испытывает беспричинное чувство тревоги;
- ✓ ощущает разбитость и усталость;
- ✓ страдает самобичеванием;
- ✓ не способен принять самостоятельное решение;
- ✓ сомневается даже по незначительным поводам,

надо срочно обратиться к специалисту, который окажет психологическую или психотерапевтическую и медикаментозную помощь.

Людям старшего возраста нужны регулярные физические нагрузки: прогулки, плавание или даже простая зарядка. Необходимы добрые встречи, общение с родными и друзьями.

Многие пожилые люди могут отказаться от лечения и изменения своего образа жизни, боясь побочных эффектов или считая, что «уже поздно что-то менять». В таких случаях важно объяснить, что качество их жизни может улучшиться. Но если они сознательно отказываются от помощи, уважайте их выбор. И, конечно, показывайте, как сильно вы их любите и как они вам дороги.

Дорогие читатели газеты «Ветеран Башкортостана»!

От коллектива Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн и от себя лично поздравляю вас с наступающим Новым 2026 годом!

Пусть новый год принесёт крепкое здоровье, тепло семейного очага и радостные встречи с близкими.

В наступающем году мы и дальше будем делать всё возможное, чтобы вы получали квалифицированную медицинскую помощь и тёплое человеческое внимание. Берегите себя: не забывайте о профилактических осмотрах, плановых вакцинациях, контроле давления и



## С НОВЫМ ГОДОМ!

уровня сахара в крови, своевременном приёме назначенных лекарств и умеренной физической активности. Простые меры – регулярные визиты к врачу, сбалансированное питание, здоровый сон и общение с близкими – заметно повышают качество жизни и помогают предупредить болезни. Если у вас возникнут вопросы или понадо-

бится помощь, наши специалисты всегда готовы ответить на ваши вопросы.

С уважением и наилучшими пожеланиями, главный врач Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн **Азат Рахматуллин.**