

Поддержка **в критических ситуациях**



Как справляться с симптомами депрессии



Краткий обзор

- Чтобы оправиться от депрессии, может потребоваться время, поэтому наберитесь терпения, придерживайтесь лечения и не спешите.
- Всего несколько изменений в образе жизни и мыслей могут помочь вам справиться с симптомами депрессии – и научиться держать ее под контролем.
- Следите за здоровьем и физической формой, создайте круг друзей, готовых поддержать вас, когда это нужно, и усвойте несколько простых методов релаксации.



Как справляться с симптомами депрессии

Некоторым людям всю жизнь приходится бороться с постоянно возвращающимися периодами депрессии. Хотя интенсивность симптомов можно уменьшить с помощью медикаментозного лечения и консультаций психотерапевта, существенные изменения в образе жизни могут помочь справиться с этим заболеванием в долгосрочной перспективе. В этом материале вы узнаете, как несколько простых изменений в образе жизни могут помочь предотвратить возвращение депрессии.



Значимость поддержки и релаксации

Одиночество и депрессия — как правило, неразлучные спутники. Поэтому важно укреплять свои отношения с другими людьми. Окружите себя людьми, которые понимают, что иногда вам может понадобиться помощь, чтобы избежать ухудшения настроения. Когда у вас плохое самочувствие, приложите усилия, чтобы расширить свой круг самых близких друзей. Общайтесь с коллегами или соседями. Несколько близких друзей могут помочь вам пережить трудный период и поддержать ваши попытки вести здоровый образ жизни.

Переизбыток стресса или неумение с ним справляться могут стать началом очередного приступа депрессии. Поэтому стоит усвоить и применять несколько методов релаксации. Для преодоления стрессового периода может быть достаточно упражнений дыхательной гимнастики. Полезными также могут оказаться следующие способы релаксации:

- Занятия медитацией
- Массаж
- Тайцзицюань (тай-чи)
- Йога
- Легкая разминка или прогулка



Поддержание здоровья и хорошей формы

Согласно некоторым исследованиям наше физическое состояние может оказывать влияние на наше настроение. В некоторых случаях плохое питание и отсутствие физических упражнений могут усугубить депрессию. Если у вас плохое настроение, даже недолгие занятия спортом могут повысить ваш уровень эндорфинов — химических соединений, вырабатываемых в мозгу, благодаря которым вы способны испытывать счастье. Если вы уже давно не занимались спортом, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать упражнения.

Помимо несложных физических упражнений есть еще ряд способов поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.

- Хорошо высыпайтесь по ночам.
- Сократите потребление алкоголя или вовсе откажитесь от него.
- Бросьте курить.
- Питайтесь сбалансировано.
- Пейте больше воды.
- Каждый день бывайте на солнце.
- Ограничьте потребление кофеина.
- Занимайтесь чем-то, что доставляет вам удовольствие.



Придерживайтесь лечения и терпеливо относитесь к жизни

Часто лечение депрессии носит неочевидный и накопительный характер. Ваш врач может прописать антидепрессанты, психотерапию или оба этих лечения вместе. Возможно, результаты лечения будут заметны не сразу, так что запаситесь терпением. Если вам прописали лекарственные препараты, не прекращайте принимать их, не проконсультировавшись предварительно с врачом — даже если вам вдруг стало лучше — поскольку это может усугубить ваши симптомы.

Но если вам все-таки станет хуже или вы переживаете, что можете причинить вред себе или кому-то другому, немедленно свяжитесь со своим врачом. Если вам кажется, что прошло слишком много времени, а результатов нет, то в таком случае также следует обратиться к врачу. Антидепрессанты, которые отлично подходят одним людям, могут быть малоэффективными для других, поэтому врач может принять решение о смене вашего препарата или дозировки. Не забывайте, что врачи всегда на вашей стороне. Вместе с вами они работают над улучшением вашего самочувствия, поэтому всегда держите их в курсе вашего состояния.

Старайтесь не увлекаться самокритикой и не делить дни на хорошие и плохие. Депрессия — это не просто плохое настроение. Это соматическое заболевание, которое не лечится сиюминутно. В определенные дни вы можете чувствовать себя лучше, чем обычно, но настоящие улучшения приходят постепенно. И даже если симптомы теряют интенсивность, у вас все равно могут быть плохие дни — такое бывает со всеми. Преодолевайте свой путь шаг за шагом и сосредотачивайте внимание на лечении и поддержании здоровья. Со временем ваше настроение начнет неизменно улучшаться, и вы будете каждый день находить причину для радости.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.