

*Д. Йогарадж*

## **БОРЬБА С ДЕПРЕССИЕЙ И ТРЕВОГОЙ**

*Научный руководитель: канд.пед.наук, доц. Н.Н. Бурханская*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*D. Yogaraj*

## **DEALING WITH DEPRESSION AND ANXIETY**

*Tutor: PhD, associate professor N.N. Burkhanskaya*

*Department of Belarusian and Russian languages*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** Понимание того, что такое депрессия и тревога. Ищем категорию людей, которые могли впасть в депрессию. Определить симптомы, причины и методы лечения. Методы улучшения психического здоровья помимо лекарств.

**Ключевые слова:** депрессия, тревога, паника, травматические события, терапия, лекарства.

**Resume.** Understanding what depression and anxiety are. Looking into the category of people who could fall into depression. Their symptoms, causes and treatments. Methods of improving mental health apart from medication.

**Keywords:** depression, anxiety, panic, traumatic events, therapy, medication.

**Актуальность.** Депрессия и тревога являются актуальными и важными темами в медицинской сфере. Поскольку симптомы депрессии не очень заметны, нам будет нелегко узнать, кто от нее страдает. Это может быть друг, сосед, родственник или даже вы сами. Вот почему медицинская помощь необходима людям, страдающим депрессией и тревогой, чтобы они могли сделать шаги к прогрессу.

**Цель:** рассматривать определение депрессии не как болезнь, а как психическое состояние человека.

### **Задачи:**

1. Определить симптоматику депрессии и тревоги.
2. Показать роль терапии при депрессии и тревоге и успехи лечения.

### **Материалы и методы.** В статье использованы

1. дедуктивный метод, получено новое знание о предмете путем изучения свойств предмета в рассуждении.
2. Метод анализа и синтеза – в результате происходит соединение знаний и информации, полученной в результате использования анализа.
3. Сравнительный метод – с помощью сравнения информация получена двумя различными путями.

**Результаты и обсуждение.** Депрессия – это не болезнь; это психическое состояние или расстройство, которое непостижимым образом влияет на повседневную жизнь человека. Депрессия – это не просто плохой день или мгновенное чувство подавленности, это постоянное чувство несчастья, уныния или обескураженности. Симптомами депрессии могут быть плохое настроение каждый день, потеря интереса к занятиям, которые когда-то развлекали вас, бессонница или чрезмерный сон, развитие расстройств пищевого поведения, чувство вялости без

интереса к чему-либо продуктивному в жизни, а также чувство вины и бесполезности. Мысли о самоубийстве или причинении себе вреда являются крайними симптомами последней стадии.

Тогда как тревога – это чувство нервозности, паники или напряжения, приводящее к нестабильности ума. Это заставляет вас чувствовать, что впереди вас ждет опасность, или предчувствовать плохой конец каждого события в жизни.

Эти два разных состояния на самом деле взаимосвязаны. Депрессия может быть результатом беспокойства. Тревожные расстройства, такие как паническое расстройство из-за катастрофических переживаний или тревога разлуки, вызванная расставанием от семьи или потерей любимого человека, могут спровоцировать депрессию. Интересным моментом в отношении депрессии является то, что точная причина неизвестна. Это может быть генетика или окружающая среда, но это больше связано с психологическими факторами человека и его способностью справляться с жизненными проблемами. Люди, которые потеряли своих близких, пережили детскую травму, столкнулись с психическим или физическим насилием, издевательствами или кибербуллинг, у которых диагностированы хронические заболевания или которые стали свидетелями травмирующих событий, более склонны к депрессии.

Как бы тревожно это ни звучало, яркая сторона этой ситуации заключается в том, что существуют способы и лекарства для выхода из депрессии. Поскольку у всего есть свои плюсы и минусы, суровая правда об избавлении от депрессии заключается в том, что это происходит в течение длительного периода времени. Борьба с тревогой и депрессией может быть изматывающей, но при наличии самой сильной воли все, что нужно, – это сделать первый шаг к прогрессу.

Одной из основных проблем, с которыми сталкиваются люди с тревогой и депрессией, является дискомфорт при высказывании своих мыслей. Излагать свои мысли и проблемы – это последнее, что они хотят делать. Тут на помощь приходят психотерапевты. Известно, что разговор о своих проблемах с кем-то успокаивает ум. Поэтому, когда человек, с которым вы разговариваете, является специалистом, который может предложить решения, вы становитесь лучше. Терапия помогает людям с депрессией примириться с прошлыми травмирующими событиями, улучшить отношения с семьей и друзьями, подумать о занятиях, которые могут оживить их жизнь, оздоровиться за счет улучшения питания и физической активности, бросить курить и употреблять алкоголь, что дает им временное облегчение. отвлекаться от реальности и установить рутину.

Есть несколько различных видов терапии, которые могут быть полезными.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – это тип терапии, направленный на выявление и изменение негативных моделей мышления и поведения, которые способствуют депрессии. Этот тип терапии может помочь людям развить навыки выживания и стратегии для управления своими симптомами.

Межличностная терапия (ИТ) – еще один тип терапии, который может быть эффективным при депрессии. ИТ фокусируется на улучшении межличностных отношений и коммуникативных навыков, которые могут помочь людям чувствовать себя более связанными и поддерживаемыми.

Другие виды терапии, которые могут быть полезны при депрессии, включают психодинамическую терапию, поведенческую активационную терапию и терапию, основанную на осознанности.

Помимо обращения за профессиональной помощью, существует множество стратегий самопомощи, которые могут помочь справиться с симптомами депрессии и тревоги. Они могут включать в себя регулярные физические упражнения, привычки здорового питания, достаточное количество сна и практику релаксационных техник, таких как медитация или упражнения на глубокое дыхание. Также важно избегать употребления алкоголя и наркотиков, поскольку эти вещества могут усугубить симптомы депрессии и тревоги.

Еще одним эффективным механизмом преодоления депрессии и беспокойства является занятие деятельностью, которая приносит вам радость и целеустремленность. Это может включать хобби, волонтерство или времяпрепровождение с близкими. Также важно ставить перед собой реалистичные цели и отмечать свои достижения, какими бы незначительными они ни казались.

Назначаемые врачом антидепрессанты могут ускорить выздоровление, изменяя уровень определенных химических веществ в мозгу, влияющих на настроение. Это также дает удовлетворение от приближения к освобождению от этого состояния. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) и ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО) являются примерами антидепрессантов.

Важно, чтобы лекарство принималось в правильных дозах. Для человека с неуравновешенным умом очень легко получить передозировку. В подобных случаях лечение может проводиться под наблюдением члена семьи или друга. Также необходимо убедиться, что лекарства не имеют крайних побочных эффектов. Важно отметить, что лекарства не являются универсальным решением, и то, что работает для одного человека, может не работать для другого. Также важно работать с квалифицированным поставщиком медицинских услуг, который может помочь вам определить лучший курс лечения для ваших индивидуальных потребностей.

В наши дни больше внимания уделяется депрессии и тревоге. Большинство людей уделяют больше внимания своему психическому здоровью и не задумываясь обращаются за помощью: терапией или помощью врача. Такие источники, как социальные сети, также привлекли внимание людей к тому, что занятия спортом и хобби улучшают психическое здоровье. Это помогает людям соблюдать меры предосторожности и вести более здоровый образ жизни.

**Выводы:** мы должны понимать, что просить о помощи – это правильно. В таких состояниях, как депрессия и тревога, можно помочь, только если о них говорят или просят о помощи, потому что выздоровление имеет решающее значение. Как только мы выздоровеем, когда мы оглянемся назад, мы увидим прыжок веры, который мы совершили только для того, чтобы стать сильнее с лучшей версией себя.

### Литература

1. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html>
2. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/addressing-your-mental-health-by-identifying-the-signs-of-anxiety-and-depression>
3. Joyce Y.Zhu, Andre Plamondon, Abby L. Goldstein, Ivar Snorrason, Jasmin Katz, Throstur Bjorgvinsson Pages: 932-943, First published: 13 November 2022 Dynamics of daily positive and negative effect and relations to anxiety and depression symptoms in a transdiagnostic clinical sample.