

Джайн П.

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ: БОРЬБА С ДЕПРЕССИЕЙ И ТРЕВОГОЙ

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

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Ментальное здоровье – это способность человека справляться со стрессами, реализовать свои способности, хорошо учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества и своей страны. В 2019 году 970 миллионов человек во всем мире страдали от психических проблем. Депрессия и тревога считаются самыми распространенными.

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 и уныния. Симптомами депрессии могут быть плохое настроение каждый день, потеря интереса к занятиям, которые увлекали нас, 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 суициде или причинении себе вреда являются крайними симптомами последней стадии.

Тогда как тревога – это чувство нервозности, паники или напряжения, приводящее к умственной нестабильности. Это заставляет чувствовать, что впереди нас 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 панические атаки из-за глубоких переживаний или тревога разлуки, вызванная расстоянием от семьи или потерей любимого человека, могут спровоцировать депрессию. Точная причина депрессии неизвестна. Это может быть генетика или окружающая среда, но это больше связано с психологическими факторами и способностью человека справляться с жизненными проблемами. Люди, которые потеряли своих близких, пережили детскую травму, столкнулись с психическим или физическим насилием, издевательствами или кибербуллингом, у которых диагностированы хронические заболевания, более склонны к депрессии.

Но светлая сторона этой ситуации заключается в том, что существуют способы и лекарства для выхода из депрессии. Борьба за ментальное здоровье происходит в течение длительного периода времени. Она может быть изматывающей, но при наличии самой сильной воли все, что нужно, – это сделать первый шаг к прогрессу.

Одной из основных проблем, с которой сталкиваются люди при тревоге и депрессии, 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. 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 отвлечься от реальности и остановить рутину. Назначенные врачом антидепрессанты могут ускорить выздоровление. Важно, чтобы лекарство принималось в правильных дозах.

В заключение можно сделать вывод, что в таких состояниях, как дистресс, депрессия и тревога, можно помочь, только если о них говорят или просят о помощи, потому что выздоровление имеет решающее значение.