**Как побороть депрессию?**

У Вас депрессия? Вы не одиноки. И даже если у вас глубокая депрессия, вы не одиноки. "Четвертая часть женщин в какие-то моменты своей жизни испытывает депрессию, но иногда ее симптомы маскируются под другое заболевание и женщина даже не подозревает, что источник ее проблем-депрессия,-говорит Маргарет Дженсволд, доктор медицины, директор Исследовательского института здоровья женщины в Вашингтоне.-Женщина отправляется к своему врачу с жалобами на головные боли, боли в спине или какую-нибудь ерунду". Серьезная депрессияэто отнюдь не глубокая печаль или неспособность получать удовольствие от жизни. Классическими симптомами являются расстройства аппетита и сна и сильная потеря веса. Однако у некоторых женщин развивается переедание (обычно злоупотребляют сладостями и другой пищей, содержащей много углеводов); некоторые начинают очень много спать. У каждого человека бывают спады в настроении, и обычно на это есть серьезные причины. Вы теряете человека, с которым у вас был роман, вы теряете работу или не можете найти такую работу, какую хотели бы. Нормально чувствовать депрессию после смерти близкого человека. Но в перечисленных случаях вы постепенно выходите из этого состояния и начинаете жить дальше. Потому что все это составляет нашу жизнь. Это преходящая депрессия, больше похожая на то, что мы обычно называем хандрой, меланхолией.

**Больше, чем меланхолия**

"Когда перечисленные симптомы становятся очень сильно выраженными, настолько, что влияют на нормальное течение вашей жизни, это уже хроническая депрессия,-объясняет д-р Дженсволд.то-то происходит с вашими эмоциями. И самое худшее состоит в том, что вы не знаете почему. Часто вы не сможете назвать причину или ситуацию, которые могли бы вызвать депрессию. Вы обнаруживаете, что прежние способы, с помощью которых вы избавлялись от плохого настроения, больше не срабатывают". "Кроме постоянной печали и ощущения пустоты, у вас может возникать чувство вины, бесполезности и безнадежности,-говорит д-р Дженсволд.-Или вы чувствуете себя неотдохнувшей, раздражительной, вам трудно концентрировать внимание, запоминать или принимать решения. Не у каждого, страдающего депрессией, могут присутствовать все эти симптомы одновременно". По данным Национального института психотерапии, у некоторых наблюдается только несколько симптомов, тогда как у другихораздо больше. Более того, выраженность симптомов у всех разная. Что типично для депрессии-симптомы постоянно или большую часть времени присутствуют в течение, по крайней мере, двух недель.

**Почему женщины?**

"В настоящее время приблизительно семи миллионам женщин в Соединенных Штатах можно поставить диагноз "депрессия",-утверждает Эллен Мак-Грат, доктор философии, исполнительный директор Центра психологии в Лагуна-Бич, штат Калифорния, председатель Американской ассоциации психотерапевтов, обратившей особое внимание на женскую депрессию и считающей национальной задачей найти пути снижения заболеваемости. Исследования показали, что женщины подвергаются в два раза большему риску впасть в состояние депрессии. Д-р Мак-Грат и ее коллеги предложили ряд возможных объяснений этому. Одной из причин может быть то, что женщины живут чувствами. "Женщины будут без конца думать о своих чувствах и причинах спада настроения до тех пор, пока это не приведет к усилению и увеличению продолжительности периодов депрессии,-говорит д-р Дженсволд.-Мужчины в состоянии депрессии, напротив, склонны не показывать своих чувств, часто стараются заняться какойнибудь деятельностью. Женщин необходимо побуждать проявлять больше усилий для выхода из депрессии, выходить из дому, что-то делать, неважно, что именно, но не предаваться размышлениям о своем самочувствии. И мужчины и женщины должны взять друг от друга то, что поможет им преодолеть депрессию. Мужчинам, возможно, поможет, если они попытаются разобраться в своих чувствах". В женской депрессии очень большую роль играют физические и сексуальные оскорбления, отмечает д-р Мак-Грат в своей книге "Женщины и депрессия: факторы риска и методы лечения".

В одном из исследований было подсчитано, что 37 процентов женщин в возрасте до 21 года неоднократно сталкивались с физическими и сексуальными оскорблениями. Некоторые члены ассоциации находят эту цифру заниженной и считают, что она составляет 50 процентов,-пишет она.-У многих женщин проявления депрессии могут быть связаны с посттравматическим стрессом". Замужество, как ни странно это звучит, также может быть фактором риска для женщин, но не для мужчин. Согласно выводам Американской психолоической ассоциации, женщины, несчастливые в браке, чаще страдают от депрессии, чем женатые мужчины и одинокие женщины. Очень уязвимы и матери маленьких детей. Бедность, как считает д-р Мак-Грат, тоже можно рассматривать как "путь к депрессии", а женщины чаще бывают бедными, чем мужчины. Определенную роль играет также физиология. Помимо возможной наследственной предрасположенности бесплодие, менопауза, менструации и рождение ребенка могут внести свой вклад в депрессию. Исследователи все еще изучают связь между гормональными изменениями во время менструального цикла и "раскачкой" настроения.

**Самопомощь: как выйти из угнетенного состояния**

Специалисты г-говорят, что независимо от того, страдаете ли вы от приступа хандры или находитесь в состоянии глубокой депрессии, вы сами можете много сделать для того, чтобы выбраться из такого состояния. Весь секрет заключается в том, чтобы перестать искать причины и начать что-то делать. Включая обращение за профессиональной помощью. А тем временем вы можете сами помочь себе, немедленно воспользовавшись следующими советами.

Не ставьте перед собой очень сложные задачи и не взваливайте на себя слишком большой груз ответственности. Если вы ждете от себя слишком многого, это может увеличить вероятность неудачи, которая ухудшит ваше самочувствие.Очень объемные работы разбивайте на части, которые легче выполнить, определите, какие задачи являются первоочередными, а что может подождать, и выполняйте работу по мере возможности.

Не принимайте серьезных решений, таких, как переезд, смена работы, развод, не обсудив проблему с близкими друзьями или родственниками из числа тех, которым вы доверяете. Постарайтесь отложить принятие решений по важным вопросам до тех пор, пока вы не выйдете из депрессии.

Избегайте оставаться в одиночестве. Проводите время в обществе друих людей. Старайтесь говорить с ними о вещах, не имеющих отношения к депрессии.

Делайте то, что улучшает ваше настроение. Идите в кино, отправляйтесь на спортивную площадку поиграть в мяч и т. п.

Выполняйте физические упражнения. Исследования показывают, что испытывающие депрессию люди лучше себя чувствуют, если регулярно занимаются физическими упражнениями. Спортивные занятия на свежем воздухе (бег трусцой, ходьба, плавание, велосипедные прогулки) в особенности дают значительный эффект.Исключите из своего рациона кофеин и рафинированный сахар. В ходе одного из исследований обнаружилось, что у людей, склонных употреблять много кофеина и рафинированного сахара, депрессия углублялась, и при проверке через три месяца они все еще находились в том же состоянии.

Не переедайте и не отказывайтесь от еды. Соблюдайте здоровую, хорошо сбалансированную диету.

Доставляйте себе радости. Лекарством для вас может стать то, что повышает ваше настроение,орячая ванна с пенящим средством, вечер в опере, посещение танцевальной площадки, что угодно.-Пусть вас не тревожит, что ваше состояние сразу же не улучшилось намного. Нужно время, чтобы вам стало значительно лучше.

**Как справляться с депрессией**

По мнению экспертов, наиболее эффективный способ справиться с хронической депрессией-обратиться за помощью к консультанту или/и воспользоваться лекарственными средствами. Лечение, утверждает д-р Мак-Грат, помогает значительно уменьшить проявления депрессии у 80-90 процентов людей за время от 12 до 14 недель. Консультирующий специалист может научить женщину, как справляться с грустными мыслями, чувством безнадежности и низкой самооценкой. "Они учатся контролировать свои поступки и приобретают необходимые в жизни навыки,-говорит д-р Робин Пост, доктор философии, психолог-клиницист из Денвера.

Они учатся утверждаться и выражать свои потребности. Они учатся противостоять трудностям, решать свои проблемы, переносить потери, выпавшие на их долю. Они учатся разбираться в своих чувствах и принимать их, будь то чувства гнева, печали или страха". Некоторым женщинам в самые тяжелые периоды депрессии иногда назначают антидепрессанты, чаще всего флуоксетин (прозак) и трициклические антидепрессанты, такие, как нортрптилин (памелор). Но прием лекарств имеет свои недостатки. Они могут дать неприятные побочные эффекты, такие, как сухость во рту, запоры, неполадки с мочевым пузырем, сексуальные проблемы, плохое зрение, головокружения, сонливость и расстройства сна.

"Конечно, выбор лекарства и продолжительность его приема зависит от индивидуальных особенностей пациентки и типа развившейся у нее депрессии,-говорит д-р Дженсволд.-Если вы не можете спать и не можете есть, ваш врач может прописать вам нортриптилин, лекарство, известное своими седативными свойствами, которое даст вам возможность лучше спать". В отдельных случаях лекарства назначаются для приема в течение длительного времени. Краткосрочный их прием обычно является лишь частью комплексного курса лечения, основной целью которого является научить страдающего от депрессии методам ее Преодоления, научить, как снова собрать жизнь в единое целое. Но что помогает одному, может не помочь друому. "Нужно помнить о том,-говорит д-р Дженсволд,что преодоление депрессии требует времени. Но ее можно в принципе избежать".