

Депрессия...суицид.

Памятка для населения.

Депрессии встречаются как у мужчин, так и у женщин, правда, по статистике у женщин чаще. Только причины возникновения эмоционального расстройства у женщин и у мужчин разные вследствие различий в мышлении, роли в семье и обществе.

У мужчин депрессию могут вызвать серьезные профессиональные неудачи, финансовый крах, неспособность мужчины обеспечить семью, когда жена зарабатывает намного больше, чем муж.

Причины депрессии у женщин – одиночество или страх потерять любимого человека, измена мужа, сложные, конфликтные отношения с детьми или мужем.

Суицидальные попытки являются одним из наиболее опасных последствий депрессии. По статистике от 40 до 60% всех самоубийств на планете осуществляют именно больные депрессией. Мужчины совершают самоубийства в 4 раза чаще, чем женщины. Это связано с психологическими особенностями. Если женщины больше говорят про свои страхи, негативные эмоции, стараются делиться ими с окружающими, то мужчины, наоборот, не склонны посвящать кого-либо в свои переживания. В результате суицидальные мысли и наклонности у мужчин остаются нераспознанными. И узнают о них лишь тогда, когда ничего уже вернуть нельзя. К тому же мужчины чаще, чем женщины злоупотребляют спиртными напитками, поэтому у них и выше риск развития [алкогольной депрессии](#) и суицида на этой почве.

Наиболее предрасполагающим к совершению суицида временем являются предутренние часы. Связано это с происходящими в это время гормональными колебаниями. Большинство людей, совершающих суицидальные попытки в предутренние часы, всю ночь страдали от бессонницы, грустные и тягостные мысли заполнили их сознание, и чтобы избавиться от всего этого они принимают решение свести счеты с жизнью.

Особенно велика опасность суицида при сочетании депрессии с хроническим соматическим или неврологическим заболеванием (инсультом, сахарным диабетом, [раком](#)).

Суицид может возникнуть и вследствие развития [реактивной депрессии](#): внезапная жизненная катастрофа буквально разбивает жизнь человека вдребезги, и вместо того, чтобы начинать все сначала, преодолевать возникшие трудности, человек выбирает шаг в никуда.

Попытки свести счеты с жизнью - нередкое явление среди творческих людей. На пике приподнятого настроения такие люди создают шедевры, становятся известными, а когда в их жизни наступает депрессивная полоса, то могут совершить попытку самоубийства.

Заподозрить наличие суицидальных мыслей, суицидальных тенденций у больных депрессией и не только можно по следующим признакам:

- суицидальные мысли могут проскальзывать в высказываниях – «если бы смерть поскорее забрала меня», «не хочу жить, хочу раз и навсегда свести счеты с жизнью».
- постоянные разговоры о бесперспективности существования, о собственной беспомощности, обременении окружающих своими проблемами.
- прогрессирование депрессии – утрата привычных интересов, бессонница, выраженная тоска.
- некоторые люди, тщательно планирующие самоубийство, начинают заранее приводить дела в порядок – составляют завещание, дописывают книгу (доделывают отчет), чтобы после их ухода не осталось нерешенных вопросов.
- если человек не спонтанно сводит счеты с жизнью, а планомерно к этому готовится, то он может попрощаться с близкими людьми – позвонить им, написать. Иногда именно внезапный звонок помогает близким людям понять, что что-то не так в поведении человека.

Профилактика депрессивных расстройств и суицидальных тенденций:

1. Правильное питание: чтобы хорошо себя чувствовать, иметь отличное настроение, необходимо правильно питаться. При депрессии необходимо научиться сочетать продукты, которые хочется есть, и продукты, которые способствуют хорошему настроению.
2. Полноценный сон: чтобы мозг мог нормально восстановиться, обработать полученную информацию, необходимо каждый день уделять не менее 7-8 часов сну.
3. Физические нагрузки: необходимо каждый день или хотя бы несколько раз в неделю выделять время для физических нагрузок.
4. Найти причину депрессии и преодолеть её, вытащить проблему наружу, мыслить позитивно.
5. Найти время на хобби: для того, чтобы подзарядиться положительной энергией, необходимо делать не только то, что нужно, но и то, что хочется, нравится.
6. Баловать себя: положительные эмоции могут возникать не только ниоткуда, Вы сами можете их привнести в свою жизнь.
7. Путешествовать: путешествия — один из самых простых способов расслабиться, отдохнуть и одновременно подзарядиться энергией.
8. Ценить то, что имеете, учиться радоваться каждому мгновению жизни: взглянуть, сколько всего прекрасного окружает Вас в жизни, какие хорошие люди рядом, выкинуть из головы мелкие проблемы, сложности, и наслаждаться сегодняшним днем. И это обязательно поможет Вам выйти из депрессии!

Будьте здоровы!

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Курск, 2017 г.

