

сверстниками). Поэтому и нужно поощрять желательное, а не наказывать нежелательное поведение.

Формирование позитивного мышления должно в первую очередь интересоваться различного уровня руководителей (от глав семей до политиков), поскольку они заинтересованы в максимальном использовании потенциала своих подчинённых (или в испытании чувства гордости за достижения своих детей). Для этой цели по мнению исследователей вполне подходит метод позитивного подкрепляющего стимула (в различных его вариациях в каждом отдельном случае).

ДЕПРЕССИЯ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Докл -Белокур Е., студ. гр. ДМ-21.
Науч. рук. - ст. препод. Сахно П.И.

Депрессия (от латинского *depressio* – подавленность, угнетение) – психическое расстройство, сопровождающееся различными болезненными изменениями настроения, основными признаками которого являются подавленное, угнетенное, сонливое состояние, сочетающееся с рядом нервных расстройств.

Депрессия, в принципе является доброкачественным болезненным состоянием. Она всегда проходит без лечения, тем не менее, представляет собой огромную опасность для любого человека. Дело в том, что в состоянии депрессии больные часто совершают суицидальные попытки.

Депрессивное состояние может встречаться при различных психических заболеваниях. Особенно часто они возникают при маниакально-депрессивном психозе и шизофрении (эндогенная депрессия). Кроме того, депрессия может быть реакцией на тяжелые психотравмирующие ситуации (психогенная депрессия).

Признаки депрессии:

1. Подавленное настроение, тоска

2. Заторможенность мышления, речи, движения
3. Внешний вид депрессивных больных подавленный, выражение лица скорбное, взгляд потухший, поза сторбленная, поникшая, с бессильно опущенными руками
4. Неопрятный внешний вид (люди в состоянии депрессии не следят за собой, за окружающими, так как их жизнь полностью подавляется их душевными тревогами)
5. Всё окружающее воспринимается в мрачном свете, тусклым, застывшим
6. Притупляется чувство запаха, вкусов, вообще всех ощущений
7. Ощущение времени изменено (кажется, что время идёт мучительно долго)
8. Настоящее, будущее видится мрачным и безысходным (кажется, что ничего лучше уже не будет, что жизнь закончилась, и «чёрная полоса» будет длиться вечно)
9. Ухудшение памяти (плохо запоминается прочитанное, услышанное, увиденное, плохо улавливается смысл поставленных вопросов, человек будто постоянно думает о чём-то своём)
10. Тревога и страх, ощущение того, что все безысходно плохо
11. Бредовые идеи различного содержания.

Очень важно для человека, который находится рядом с депрессивной личностью, обратить внимание на его состояние. Самое главное для человека в такой период чувствовать поддержку, душевную помощь, а главное не ощущать себя одиноким. Профилактикой депрессии (в некотором роде) можно считать тёплые отношения, чуткость, внимательность, заботу.

Зачастую в случаях депрессии люди обращаются не к психиатрам, а к терапевтам, хирургам. Хотя, должно быть при любой болезни, сперва нужно обратить внимание на свое психическое здоровье.

Депрессия является одной из форм страха, связанной с существованием единства и целостности "Я" и переживаниями утраты безопасности. И этот страх есть не что иное, как потеря близкого человека, страх остаться тез «родной» частички самого себя. Основное желание депрессивных людей сделать любимого

человека счастливым и быть с ним. Они больше думают о других чем о себе. Соединение депрессивной личности с любимым человеком – “мы” становится сверх ценным, иногда ценнее жизни. Эрик Фромм в своей книге “Искусство любви” писал: “Я нуждаюсь в тебе, потому что люблю тебя” и “я люблю тебя, потому что я в тебе нуждаюсь”.

Если “Я” недостаточно развито, то такой человек нуждается в поддержке со стороны. И вступает в тем большую зависимость от другого, чем слабее он сам. Такие люди

смотрят на любимого человека сквозь пальцы. Они не видят или не хотят видеть или прощают все темные стороны его характера, его отрицательные поступки, но когда-то это закончится. А пока они очень болезненно реагируют на кризис в партнерских отношениях:

- паника
- стресс
- страх
- могут привести их шантажированию, попытки самоубийства.

Но, по таким же причинам эти люди очень легко находят себе замену, потому что они слабые и постоянно нуждаются в поддержке. Так например, овдовев, люди такого типа очень быстро вступают в брак и ухватившись за нового партнера очень быстро приспосабливаются к нему. Сильные личности более стойкие к впадению в депрессию, нежели слабые, но в принципе любой человек может попасть в такую ситуацию. Поэтому самое главное - не оставаться равнодушным и невнимательным к своим близким.