**Депрессия** — это достаточно распространенное психическое расстройство, которое на продолжительное время выводит человека из его эмоционального равновесия, значительно ухудшая качество его жизни, сказываясь на характере личных и семейных отношений, общем жизненном тонусе показателях трудовой деятельности и пр. Как правило, депрессия становится ответной реакцией на отрицательное событие или психологическую травму (например, потеря близкого человека и др.). От депрессии страдает более 350 миллионов человек всех возрастных групп. Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.



Так называемая депрессивная триада включает нарушения состояния в трех направлениях:
1. Сниженный фон настроения
2. Нарушения в работе познавательной сферы (память, внимание, мышление)
3. Торможение физической активности

И если не лечить депрессию у пожилого человека, то это может негативно воздействовать на последующий трагический исход физической болезни. Таким образом, можно сделать следующие выводы:
1. Депрессия в пожилом возрасте часто сопутствует сосудистым и дегенеративным заболеваниям центральной нервной системы.
2. Характерными особенностями депрессии в пожилом возрасте являются выраженные когнитивные нарушения, в последующем зачастую приводящие к деменции.
3. У больных депрессией в пожилом возрасте обнаруживают очевидные нарушения серого и белого вещества головного мозга.

**Как победить депрессию?**

**1.Наладить работу Центральной Нервной Системы**

- жить по режиму дня:

Ночной сон - с 21.00 - 22.00 часов

Питание – 5-6 раз в день (завтрак, обед, ужин + перекусы)

Отдых- 2-3 раза в течение дня

Прогулки – до 1– 2 часов в день

- ограничение компьютера и ТВ – до 2 часов в день

- использование ВОДЫ:

стресс – это обезвоживание организма – пить много воды!

Водные процедуры – 1-2 раза в день - душ, умывание - 3-4 раза в течение дня



**2.Насыщать мозг кислородом**

- физические упражнения – «стульчик», «планочка», «кошечка», «солнышко»

- пение любимых песен

- дыхательная гимнастика – «бегемотик», энергетическое зевание

- прогулки и проветривание помещения

**3.Развивать позитивное мышление** (проговаривать вслух и **верить**)

- у меня все хорошо!

- я красивая и молодая!

- я добрый человек!

- я чувствую себя хорошо!

- я живу по своему режиму дня!

- я жизнерадостный человек!

- меня окружают заботливые люди!

- у меня много планов на будущее!

Использовать по 2-3 раза в день, можно перед зеркалом



**4.Заниматься интересными делами**

- рукоделие и творчество (вязание, вышивка, рисование и т.д.)

- чтение (книги, газеты)

- слушать музыку

- просмотр любимых телепередач и фильмов

- общение с друзьями и родственниками

- общение с домашними животными

В АНО СОН «ЯШМА» с получателями социальных услуг работает психолог **Карасева Ирина Викторовна.**

Психолог в своей работе по профилактике депрессии использует: арт-терапию (рисование, раскрашивание, лепка), музыкальную терапию (слушание музыки, пение песен), обучение медитации и релаксации.



**Контакты организации:**

тел. 8 (3435) 40-64-22, 40-64-21

**Адрес:** г. Нижний Тагил, Дзержинский район, ул. Окунева 22, 4 этаж,

 каб. № 438, 441,443, 444,

**График работы**: понедельник-пятница

с 8.30 до 17.00; перерыв с 12.00 до 12.30

**Сайт**: yashma.office-nko.ru

**Эл. почта**: yashma@office-nko.ru

#### Группа ВКонтакте: <https://vk.com/anosonyashma>

**Группа в Одноклассниках:**

<https://ok.ru/group/662736233431>

**Группа в Телеграм**:

t.me/anosonyashma

Ассоциация социально ориентированных некоммерческих организаций Свердловской области



Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «ЯШМА»



**КАК ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ?**

