

Стресс и депрессия: признаны неизбежными следствиями современной жизни, которые оказывают разрушительное воздействие на психическое и физическое здоровье человека. Вследствие депрессий и стрессов могут появиться такие виды психических расстройств как наркотическая зависимость, бессонница, кожные заболевания, болезни желудочной системы, гипертония, мигрени, некоторые виды костных заболеваний, расстройство почечных функций, бронхо-легочные заболевания, аллергии и аллергический насморк, сердечные заболевания и инфаркты, нарушение ряда мозговых функций. Ведь научно доказано, что первопричиной возникновения перечисленных болезней, во многих случаях является именно психологическая проблема в человеке. Организм человека, оказавшегося в стрессовой ситуации, тотчас же реагирует на нее и начинает работать в режиме тревоги. Наш организм, без нашего участия, тотчас же запускает каскадом целую цепь биохимических реакций: повышается уровень адреналина в крови, потребление внутренней энергии и физиологические реакции достигают критической, максимальной отметки; организм выбрасывает в кровь большой процент сахаров, холестерина и жирowych кислот, дабы повысить кровяное давление, и как следствие, учащается сердцебиение. Единичная стрессовая ситуация редко бывает во вред, а иногда идет даже на пользу организму, который мобилизует свои ресурсы. Однако если стресс приобретает хроническую форму, то наносит здоровью человека непоправимый, колоссальный вред. В состоянии затяжного стресса длительное повышенное содержание гормона кортизола в крови провоцирует начало развития даже в молодом возрасте целого ряда серьезных заболеваний: нарушение обмена веществ, сахарный диабет, болезни сердца, гипертонию, онкологические заболевания, гастриты и язвы желудка, бронхиальные заболевания, экзему, псориаз, болезни иммунной системы. Состояние длительного стресса вызывает депрессию. Депрессия характеризуется угнетенным настроением, тяжелыми душевными страданиями, снижением способности получать удовольствие, снижением психической активности, разнообразными отклонениями в работе внутренних органов. Развитие депрессии обусловлено очень тонкими биохимическими нарушениями в центральной нервной системе. В первую очередь истощением запаса регулирующих психическую деятельность веществ - нейротрансмиттеров. Причины депрессии весьма разнообразны. Наиболее частые варианты - сильный или длительный психический стресс, в том числе обусловленный внутренним конфликтом, переутомление, травма головного мозга (даже в далеком прошлом), тяжелые и длительные заболевания внутренних органов, хирургические операции, продолжительные боли, дефицит кровоснабжения головного мозга, врожденные нейрхимические нарушения, особенности личности. Стоит ли говорить, что успех лечения во многом зависит от правильно определенных причины и формы депрессии. Как различить ситуационное снижение настроения и депрессию-болезнь? Следует отличать депрессию как преходящее состояние здоровой психики от депрессии-болезни. Временно возникающая из-за какого-либо травмирующего события депрессия является нормальной реакцией. Каждому приходилось испытывать ее после

утраты любимого человека, потери престижа или чувства собственного достоинства. Депрессия как болезнь обладает высокими интенсивностью, продолжительностью и приводит к появлению специфических симптомов депрессии. Если у вас длительная депрессия, лучшее решение- обратиться к врачу. Депрессия излечима. Поскольку в развитии депрессии участвуют как биологические, так и психологические факторы, врачи успешно сочетают медикаментозное и психотерапевтическое лечение. Самостоятельный выход из депрессии может занять месяцы и даже годы, а может так никогда и не состояться.

Источник: <http://www.thesevensky.com>