**[Депрессия деген не?](http://old.el.kz/m/articles/view/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD-%D0%BD%D0%B5)**

**«Депрессия» сөзінің өзі латын тілінен аударғанда -  «торығу», «күйзелу» деген мағынаны білдіреді. Негізінен адам баласының депрессияға ұшырауын психологиялық ауытқулардан немесе өкпе, реніштерден туындайтын процесс ретінде санайды. Ол бірнеше уақытқа адам баласының қатты жабығып, күйзеліске түсуін, одан әрі адамның эмоционалды тепе-теңдіктен шығуына кері әсерін тигізетін көрінеді. Мәселен, ұйқы, жұмысқа деген талпыныс, тағамға деген тәбетін қашырып, қарапайым өмір салтын өзгеріске ұшыратады. Бұл сырқатты әдетте жақын адамынан айырылу, жұмыстан босатылу немесе сүйіктісімен болған келіспеушілік сынды дүниелер тудырады. Депрессия – негізінен ауру түріне жатады. Оның үстіне «көңіл күйді түсірер сырқат» ретінде қарастырады.**



**Депрессия – емі табылатын сырқаттың бір түрі.**Алғашқыда, психологпен сөйлесуініз жөн. Егер депрессия көлемі кішігірім, яғни қатты асқынбаған түрі болса, ондай жағдайда бұл күйден 2-3 күнде айығып кетуге болады. Алғашында, белгілері байқалып жатса бұл жағдайдан өзіңіз шығып кетуіңізді қадағалаңыз. Белгілі бір уақытты мәреге қойып сол күнге дейін толықтай сауығып кетуге жағдай жасаңыз. Аталмыш уақыт өтіп, ал өзгеріс байқалмаса – демек кәсіби мамандарға көрінуіңіз абзал.

**Депрессияны қандай жолмен емдеген жөн?**

– Психотерапевтке көруіңіз қажет. Ол сізге тығырықтан шығу мәселелері бойынша өз көмегін аямауға тырысады.

– Депрессияға байланысты белгілер мен мәліметтерді зерттеп оқыңыз. Оқылған дүниелерді өз жағдайыңызбен салыстырып көріңіз. Егер белгілер сәйкес келіп жатса, онда материалда оқыған кеңестерге құлақ түріңіз. Дәл мұндай жолмен де ешқандай өзгеріс байқамасаңыз, онда психотерапевтке қоятын өз сұрақтарыңыздың тізімін жасаңыз. Бұлай сіз жиналып қалған мәселелеріңізді оңай шешесіз.

– Өз қиындықтарыңыз жайлы достарыңызбен немесе өзге де адамдармен әңгіме өрбітіп көріңіз. Депрессия – жақын адамдарыңыздан алшақтатып жіберуі де мүмкін. Олар сіздің жағдайыңыз үшін алаңдайтынын да ескергеніңіз жөн. Дегенмен, өз мәселелеріңізбен жалғыз қалуға болмайды.

**Өзіңізге қалай көмек бере аласыз?**

–   **сыртқы келбетіңізге көбірек уақыт бөліңіз**. Сіз білгендей, депрессия уақытында адам өз күшін жоғалтады.  Өз жағдайыңызды түзету үшін физикалық түрде аздап қозғалуға тырысыңыз. Мәселен, көшеде серуендеп немесе үй ішіндегі шаруларға кірісіп көріңіз.

–     **негативті ойлардан аулақ болыңыз**. Егер негативті саналатын ойлар мазалап, тыным бермей жатса, бір сәт өзіңіз ләззат алатын ойға көңіліңізді бұрыңыз.

–    **ешқандай маңызды шешімдерге ерік бермеңіз**. Ғалымдардың зерттеуінше, депрессия күйінде адам ешқандай мәселені жауапкершілікпен қабылдай алмайды.

–  **мүмкіндігінше дұрыс тамақтана біліңіз**. Егер қарныңыздың ашқанын байқасаңыз – дереу оны қанағаттандыруға тырысыңыз. Себебі, депрессия уақытында адам баласының иммунитеті әлсірейді. Бұл жағдайда дәрігерлер дәрумендерді жиі тұтынуға кеңес береді.

–   **қандай ауыр жағдай болмасын, жақын дамдарыңызбен тілдесуден бас тартпаңыз**. Жақын адамдарыңыз тек физикалық түрде емес, моральді түрде де қолдау білдіре алады. Бұл тараптан шешімін таба алмай жатқан мәселенің күрмеуін ажырата алуыңыз әбден мүмкін.

– **денсаулығыңызға зиян келтірмеңіз.**Адамдардың көпшілігі неге екені белгісіз алкогольді заттарды тұтынып күрмеуі қиын мәселелерден оңай құтыламыз деп ойлайды. Негізінде, депрессияға шалдыққан адамға ішімдік немесе басқа да зиянды заттар өте қауіпті. Ол ауруды тек ушықтырып жібереді екен.

Депрессия**–** жас талғамайтын сырқат. Сол себепті де жоғардағыдай белгілерге сәйкес құбылыстарды байқап жатсаңыз шұғыл түрде дәрігерге көрініңіз.