

Пребывая в плохом настроении, мы часто говорим «у меня депрессия». Но это лишь бытовое значение этого слова. Психологи часто говорят о сезонной депрессии – это снижение настроения и работоспособности в определённое время года. Описаны осенняя, зимняя, весенняя депрессия. Выходит, единственное время года без депрессии – это лето?

В медицинском понятии депрессия – это не просто плохое настроение, как принято считать, а серьёзное заболевание, которое имеет определённые клинические проявления. Она может быть в любое время года, но часто начинается именно с сезонной депрессии. Депрессия, как заболевание входит в группу болезней, которые называются «аффективными расстройствами», т.е. расстройствами настроения.

Основные симптомы депрессии:

1. Сниженное (подавленное, угнетённое, тоскливое) настроение.
2. Утрата интересов и удовольствия от вещей и занятий, которые раньше были приятны.
3. Снижение энергии, которое приводит к повышенной утомляемости и уменьшению активности.

Кроме этого существуют ещё и дополнительные симптомы, которые часто присоединяются к основным симптомам депрессии:

- Сниженная способность к концентрации внимания и сосредоточению.

- Заниженная самооценка и отсутствие уверенности в себе.
- Мысли о виновности и самообвинение.
- Мрачное и пессимистическое видение будущего.
- Мысли или действия, связанные с самоубийством или самоповреждением.
- Нарушения сна – бессонница, трудности засыпания или ранние пробуждения.
- Нарушения аппетита – чаще его отсутствие и потеря веса.
- Нарушение полового влечения.
- Заметная окружающим заторможенность или чрезмерная суетливость.
- Усиление подавленности и депрессивных переживаний по утрам и небольшое улучшение к вечеру.

Если эти типичные симптомы длятся не менее двух недель, ежедневно и занимают большую часть дня, то в этом случае можно говорить о депрессии, как о болезни, которую необходимо лечить.