

Мы поговорили об этом с медицинским психологом Архангельской клинической психиатрической больницы Артемом Зеляниным.



Чем осенняя тоска отличается от депрессии? По словам специалиста, между этими состояниями существует принципиальная разница.

— Осенняя хандра — это как легкий насморк, а депрессия — уже заболевание, требующее внимания. Хандра — естественная реакция организма на сокращение светового дня, перестройку биоритмов и возвращение к рутине. Она может проявляться сонливостью, нежеланием выходить из дома, но при этом человек сохраняет способность радоваться: встрече с друзьями, интересному фильму, вкусной еде, — поясняет Артем Николаевич. — Клиническая депрессия — другое состояние. Она сопровождается глубокой, физически ощутимой тоской и ангедонией — утратой способности чувствовать радость.

Проще говоря, то, что раньше грело человеку душу, становится абсолютно пресным. Хандра — это не хочется, а депрессия — не могу.

Существует три основных маркера, по которым можно заподозрить депрессию:

• Первый — сон и аппетит. При депрессии они резко меняются: мучительная бессонница с ранними пробуждениями или, наоборот, сон по 12–14 часов без чувства отдыха; отсутствие аппетита или неконтролируемое переедание.

• Второй — энергия. При хандре сил мало, но они есть. При депрессии их нет вовсе, даже на базовые действия.

Вернуть вкус к жизни

Как отличить временное снижение настроения от депрессии?



В тему

TAKZDOROVO.RU — официальный портал Минздрава России, где вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни. Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

Фото: ru.freepik.com

• Третий — время. Если состояние длится больше двух недель, затрагивает работу, личную жизнь, привычные дела, это серьезный сигнал обратиться к специалисту.

Почему именно этот сезон меняет жизнь?

Осень — это целый комплекс стрессоров. Сокращение светового дня снижает уровень серотонина — нейромедиатора, отвечающего за настроение и энергию, а повышение выработки мелатонина вызывает сонливость. К этому добавляется психологический фактор — завершение лета, прощание с ощущением свободы и легкости.

— Мы возвращаемся к обязанностям, к социальному панцирю, — говорит Артем Зелянин. — Для психики это переживается как потеря, а она всегда сопровождается грустью. Это не слабость характера, а глубоко укорененная реакция организма.

Именно с такой проблемой обратился в ноябре к психологу Алексей, молодой студент.

— Думал, что это осенняя хандра: стал раздражительным,

на девушку срываюсь, работа не идет, сил нет. Решил, что со временем пройдет, но прошло несколько недель, и никакого результата не было, — рассказывает Алексей.

В ходе бесед со специалистом выяснилось, что проблема началась еще летом. Молодой человек утратил интерес к учебе, работе, отношениям, перестал чувствовать радость. Он признавался, что, даже когда садится за учебу, в голове пустота и лишь один вопрос: «А зачем?» А однажды, между прочим, добавил, что во время езды на машине думает о том, что если сейчас врежется в столб, то все просто закончилось бы.

— Вот это «просто закончилось» — не хандра. Она хочет «под одеяло», а депрессия — чтобы всего не было, — поясняет Артем Николаевич.

С Алексеем психолог работал в тандеме с психиатром. Медикаментозная поддержка помогла снять тяжелое состояние, а психотерапия — восстановить контакт с собой, своими настоящими желаниями, выйти из автопилота и вернуть вкус к жизни.

Как превратить хандру в энергию?

С осенней хандрой можно справиться самому, но не через борьбу, а через заботу о себе. Здесь главным помощником станет свет: старайтесь использовать естественное освещение даже при пасмурных днях. Прогулка в обед, чтение у окна или просто более яркий теплый свет дома создают совсем другое ощущение. Большую роль играет и грамотно выстроенный распорядок дня.

— Очень помогает выстроить мягкий, но стабильный режим дня. Например, вставать и ложиться примерно в одно и то же время, даже в выходные. Создавать простые ритуалы — утренний кофе, короткая прогулка после работы, вечернее чтение. Это дает ощущение устойчивости, когда мир вокруг кажется уютным, — советует Артем Зелянин.

Движение — еще один важный элемент. Это необязательно спортзал или бег: достаточно ежедневных прогулок, йоги, танцев или даже домашних дел, если подходить к ним с настроением «это для моего здоровья».

Нельзя забывать и о питании: осенью особенно важно получать продукты, богатые витаминами группы В и триптофаном, например рыба, яйца, орехи, которые участвуют в синтезе серотонина.

Очень важно не усугублять состояние.

— Самое опасное — пытаться залить тоску алкоголем. Это депрессант, который только усиливает тревогу и апатию. Не уходите в полную изоляцию и не ругайте себя за лень — это не недостаток характера, а упадок энергии, — напоминает специалист.

Поддержка близких — еще один важный фактор. Если вы видите, что человек рядом с вами находится в упадочном состоянии, откажитесь от обесценивающих фраз вроде «возьми себя в руки». Просто будьте рядом, предложите тихое занятие или помощь по дому. Ваше спокойное присутствие — это тот самый якорь, который помогает человеку удержаться.

И главное — не откладывайте обращение к специалисту. Если состояние длится неделями, нарушает привычную жизнь, а тем более появляются мысли о самоповреждении — это повод обратиться к психологу или психиатру.

— Забота о психическом здоровье — это не менее важная задача, чем поддержание физического благополучия. Современная медицина обладает всеми необходимыми инструментами для эффективной борьбы с депрессивными состояниями. Важно помнить, что обращение к специалисту при первых признаках эмоционального дискомфорта — не проявление слабости, а разумный шаг на пути к сохранению здоровья, — прокомментировала руководитель министерства здравоохранения Архангельской области Татьяна Русинова. — Наше ведомство уделяет особое внимание развитию системы психологической помощи. Мы постоянно работаем над повышением качества медицинских услуг в этой сфере, совершенствуем методы диагностики и лечения, проводим конференции для профильных специалистов и обеспечиваем доступность консультаций для всех слоев населения.

ПОДДЕРЖКА

Найти внутреннюю точку опоры

Фонд «Защитники Отечества» продолжает оказывать психологическую поддержку семьям участников СВО

В Поморье стартует новый цикл проекта «Защитники Отечества: семейная психотерапия», направленного на проведение групповой терапии для близких погибших бойцов СВО.

Напомним, что инициатива была запущена в 2023 году на базе регионального филиала фонда. Цель — предоставить

бесплатную психологическую помощь (первичную психодиагностику, психотерапевтические методики), направленную на формирование ресурсного устойчивого состояния.

Благодаря проекту на протяжении шести месяцев жены погибших военнослужащих получали поддержку от клинических психологов и психотерапевтов.

— Фонд оказывает комплексную помощь ветеранам СВО и

членам семей героев, при этом психологическая поддержка является одним из ее важнейших направлений, — сообщила руководитель областного филиала фонда «Защитники Отечества» Юлия Моногарова. — Уже третий год мы запускаем проект по групповой психотерапии. На данный момент начинаем формировать очередные группы для работы с клиническим психологом.

Третья волна проекта стартует в ноябре в двух городах. В Архангельске работа начнется 1 ноября, в Северодвинске — 11 ноября.

Чтобы присоединиться к программе семейной психотерапии, необходимо обратиться в филиал фонда в Архангельске по телефону 8 (8182) 608-145. Группы ведутся в закрытом формате раз в неделю. Помимо групповых тренингов, запланированы индивидуальные консультации.

— Задача специалистов — поддержать участников проекта, помочь им найти внутреннюю точку опоры, — отметила Юлия Моногарова.

Государственный фонд «Защитники Отечества» создан

по указу президента России Владимира Путина. Основной его целью является персональное сопровождение ветеранов СВО и членов семей героев. Специалисты и социальные координаторы фонда помогают защитникам не только с медицинской и социальной реабилитацией, но и в переобучении и трудоустройстве, оказывают юридическую поддержку, адаптируют жилье, обеспечивают долговременный надомный уход.

Фонд возглавляет статс-секретарь — заместитель министра обороны РФ Анна Цивилева. Филиал в Архангельской области работает с 1 июня 2023 года.