**Депрессия и его основные проявления**

ФИО автора: Молдабай Дана Қайратқызы

Место обучения: медКРМУ

Введение

«Депрессия», в этой слове очень много значении и символов. Депрессия является псхическим расстройством. Она состоит из депрессивных триад и включает в себя деградацию настроения и нарушения в мышлении, действенную заторможенность.

Основная часть

Проявление депрессии случается патологическим аффектом. Само заболевание у людей и больных проявляется леню и плохим настроением, а также эгоизмом и пессимизмом. Многие ученые считают, что депрессивное состояние является психосоматическим заболеванием. Люди заболевшие этим заболеванием должны узнать свои состояния и сперва идти к врачу-психотерапевту и обратиться к психологу. Эти специалисты хорошо обеспечат здоровье пациента. Чем раньше больной узнает свой точный диагноз, тем лучше вероятен успех в выздоровлении.

Депрессия происходит у разных возрастов людей. Если посмотреть на статистику, то можем уточнить, что больше всего страдают люди достигшие 40 лет, и две трети из них – женщины. Но особенно статистики говорят, что душевный недуг беспокоит людей достигших 65 лет в три раза чаще. Подростки и дети страдают больше всего от социальных состоянии в среде, на котором они живут. 40% молодежей в юношеском возрасте скончаются путем суицида.

Причинами депрессии являются физиологические и психосоциальные факторы, разные стрессовые ситуации и в конце нервный срыв.

Многие авторы книг про депрессии хотели выяснить причины этих недугов, и ответить на вопросы «Как происходит депрессия?», «Как проявляется у людей разных возрастов?», «Как выйти из психосоматического состояния?», «Люди выживают после этого заболевания?». Многие из них ответили на эти вопросы с помощью практики, а некоторые проходили через многое, чтобы написать книгу.

Автора ошеломляющей книги «Reasons to stay alive» зовут Мэтт Хейг. Он считает, что одним из основных признаков депрессии является отсутствие надежды и веры в будущее. Люди попадают в закрытый туннель и хотят выйти в свет. Окружающие не заметят это состояние, и оно реальное. Автор книги считал, что депрессия – это болезнь мыслей.

Даже медики считают, что все болезни превосходят от мыслей, а особенно от плохих и неприятных мыслей. В медицине эта большая отрасль, в котором еще не даны четкие ответы. Мы считаем, что телевизор и компьютер и разные игровые автоматы помагают нам выйти из проблем. Но эта неправда. Человек, страдающий этим заболеванием должен много времени провести в тишине и на чистом воздухе, чтобы очистить свой духовный мир, и восстановить свое прежнее здоровое состояние. Для некоторых людей занятие творчеством помогает выйти из социальных проблем и освежить свой мозг. У нас у всех есть чутье на творчество. Кто-то из нас любит рисовать, кто-то петь один в закрытом помещении, а кто-то любит проводить свое время занятием спорта. А ученые больше всего пишут книги на разные темы в свое свободное время.

Медицина утверждает, что нерв связан с аффекторными и эффекторными импульсами. Центрально-нервная система находится в голове, а точнее в мозге человека. Только человек сможет думать и оценить состояние окружающего мира. Только человеку дана такая особенность. С помощью сознания он воспринимает случившие ситуации и отвечает на них только мозг.

Многие сердечно-сосудистые заболевания случаются путем закупорывания кровяных сосудов. А они рождаются от различных естественных факторов, к ним относятся недоброжелательность, азартность к играм, ссоры с многими людьми, обиды, проблемы с деньгами, проблемы в семье, проблемы на работе, и т.д.

Заключение

Я считаю, что заблудивший человек никогда не достигнет ни к чему. По этому депрессию надо победить с помощью разных методик. И для этого написаны множество книг и множество статей.

Список использованных источников

1. Мэтт Хейг. Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией.
2. Татьяна Трофименко. Депрессия без правил.
3. Алла Ширман. Депрессия. Путь к исцелению.
4. А.Б.Смулевич. Депресси при соматических и психических заболеваниях.