DOI: 10.17117/na.2015.11.04.138

Поступила (Received): 29.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.04.138.pdf>

Сабирова Л.Р. Депрессия

Sabirova L.R.
Depression

Депрессия это эмоциональное расстройство, проявляющее себя такими переживаниями, как чувство угнетенности, безнадежности, беспомощности, вины, самокритики, снижение интереса к внешней активности. Какие лекарственные препараты безопаснее и эффективнее для ее лечения? Как выйти из такого состояния самостоятельно?

Ключевые слова: депрессия, симптомы, лечение, выздоровление

Сабирова Лилия Рушадовна

Студент

Пермская государственная фармацевтическая академия

г. Пермь, ул. Полевая, 2

Depression this emotional frustration proving such experiences as feeling of depression, hopelessness, helplessness, fault, self-criticism, decrease in interest in external activity. What medicines are safer and more effective for its treatment? How from such state to leave independent?

Key words: depression, symptoms, treatment, recovery

Sabirova Liliya Rushadovna

Student

Perm state pharmaceutical academy

Perm, Poleyaya st., 2

Возникающее иногда чувство печали является обычным спутником нашей жизни. Депрессивные чувства часто бывают вызваны жизненным кризисом, таким, например, как смерть любимого человека, распад семьи, потеря работы, ссора с близкими друзьями, однако они могут развиваться и без всякой видимой причины. Депрессию, как болезненное состояние, мы предполагаем в тех случаях, когда переживаемые людьми чувства печали слишком сильны или же сохраняются очень продолжительное время [1].

Депрессия это достаточно распространенное эмоциональное расстройство, проявляющее себя такими переживаниями, как чувство угнетенности, безнадежности, беспомощности, вины, самокритики, снижение интереса к внешней активности. Эти проявления депрессии сопровождаются снижением психической и двигательной активности, безразличием к окружающему, усталостью, снижением сексуальных влечений, отсутствием аппетита, запорами, бессонницей (особенно в утренние часы). При некоторых типах депрессии бессонница и снижение аппетита могут замещаться соответственно сонливостью и перееданием [2].

Легкая форма депрессии может «корректироваться» при помощи препаратов, на которые в аптеках не спрашивают рецепт. Антидепрессанты нового поколения, как правило, не наносят такой вред организму, как лекарства, производимые в прошлом веке [4].

10 популярных антидепрессантов растительного происхождения:

1. Зверобой – настоящий кладезь различных полезных веществ. Данное растение можно найти в составе различных растительных антидепрессантов, например в препарате «Негрустин», «Деприм», «Гиперикум».

2. Мята – именно как антидепрессант используется мята перечная. Ее листья обладают успокаивающим действиям, для чего их заваривают и настаивают.

3. Мелиса лекарственная – популярное растение-антидепрессант, которое можно давать даже детям. Используются такие части мелисы, как молодые побеги, листья и масло. Самостоятельно готовится успокаивающий чай или отвар. Также мелиса входит в состав таких препаратов, как «Персен», «Ново-пасит», «Нервофлукс».

4. Пустырник пятилопастный – редко используется для самостоятельного приема. Чаще всего входит в травяные успокаивающие сборы. Обладает горьким вкусом и невыразительным запахом.

5. Корень валерианы лекарственной – хорошо известное средство от повышенного нервного возбуждения. Используется как в самостоятельном виде, так и в седативных сборах из трав.

6. Корень солодки – хотя больше используется при заболеваниях почек и дыхательной системы, все же нередко входит в состав различных травяных сборов. Необходима она для потенцирования действия других лекарств.

7. Плоды и цветы боярышника – несмотря на «сердечную» направленность данного растения, все же при депрессии боярышник также используют. Благодаря усилению кровообращения в организме лучше выводятся токсические вещества и восстанавливаются обменные процессы. Как результат – улучшается настроение.

8. Плоды шиповника – всем известный кладезь витамина С, который отлично поддержит защитные силы организма и не даст обостриться осенней депрессии.

9. Листья крапивы – также содержит много витамина С и другие важные витамины (каротин, К, группы В).

10. Шишки хмеля – горькие на вкус и часто используются для приготовления успокоительного чая. При депрессии далеко не всегда наблюдается одно только уныние, поэтому успокоение и хороший сон также помогут в борьбе с данным заболеванием [3].

Из легкой стадии депрессии можно выйти самостоятельно, для этого необходимо:

- Изменить рацион питания
- Включить в режим дня физические упражнения
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Строить планы на светлое будущее

- Не оставаться в одиночестве
- Не отказывать себе ни в чем
- Не разбираться в причинах
- Идти по жизни с улыбкой
- Полноценный сон
- Перестать *обращать внимание на негатив* [5].

В депрессию впадают по большей части те люди, которые слишком много думают о себе. Не ищите в себе недостатков, они есть у всех, не наказываете себя за них, превращайте их в достоинства, живите и наслаждайтесь жизнью и чаще вспоминайте о других людях, ваших близких.

Список используемых источников:

1. Агафонов М.Ю. Депрессия. URL: <http://5psy.ru/samopoznanie/depressiya.html>
2. Вахрушева Е.Л. Депрессия и мания. Лечение депрессии. Депрессия это приговор? URL: <http://www.psystatus.ru/article.php?id=30>
3. Иванова Е.А. ТОП 10: антидепрессанты растительного происхождения! URL: <http://www.happy-giraffe.ru/community/33/forum/post/58842/>
4. Русских А.А. Какие антидепрессанты продаются без рецептов врачей? URL: <http://wellnesso.ru/zdorove/antidepressanty-bez-retsepta-vrachey.html>
5. Плотников И.П. Как выйти из депрессии? URL: <http://luckyfamilyman.ru/kak-vyjti-iz-depressii.html>