**Весне – ДА! Депрессии – НЕТ!**

Именно весной у людей, уставших за зиму от авитаминоза и отсутствия ультрафиолета, чаще всего и начинают сдавать нервы. Того и гляди, начнется депрессия - коварный, как утверждают медики, недуг.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу или учебу и на второе - среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. А к 2020 году, если верить прогнозам все той же ВОЗ, депрессия займет первое место и в списке самых опасных болезней, обогнав сегодняшних лидеров - инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания.

Словом, с депрессией шутки плохи. Но и поводов для паники тоже нет.

Многие люди прекрасно уживались со своей хандрой всю жизнь. Уинстон Черчилль, который регулярно страдал депрессией, называл ее "черной собакой, которая всегда со мной". Однако это не помешало ему стать тем, кем он стал. А при определенных усилиях депрессию и вовсе можно победить, и даже без всяких лекарств. Как это сделать?

Пойми себя

Прежде всего надо своевременно "вычислить" болезнь. Вот семь основных симптомов депрессии:

* раздражительность, плохое настроение;
* чувство тревоги, страха, даже паники;
* пониженная работоспособность;
* головные боли, боли в шее и спине;
* приступы слабости, головокружения;
* онемение и покалывание в пальцах рук и ног;
* бессонница, ночные кошмары.

На фоне основных симптомов могут присутствовать и такие состояния, как сниженная концентрация внимания, заниженная самооценка и отсутствие уверенности в себе, самобичевание, нарушение аппетита, полового влечения, заторможенность или, напротив, чрезмерная суетливость.

Но надо понимать, что депрессия и просто плохое настроение - совершенно разные вещи. Грусть, как уверяют врачи, в определенных дозах даже полезна для организма. Депрессия не та болезнь, которая сегодня есть, завтра ее нет, а послезавтра опять есть. Вот если все перечисленные симптомы продолжаются не менее двух недель без перерыва, тогда уже есть повод обеспокоиться.

По счастью, депрессия является наиболее "излечимым" из всех психических расстройств. Для начала попытайтесь выйти из нее самостоятельно. Не загоняйте проблему внутрь, анализируйте свое состояние, старайтесь справляться с плохими мыслями, хвалите себя за любые, даже незначительные достижения.

**Семь правил борьбы** **с депрессией**

1. Принимайте витамины. Для повышения настроения, поддержания высокой умственной и физической работоспособности необходимо дополнительно принимать следующие витамины и микроэлементы: магний, хром, витамины Е, ванадий, биотин, L - липоевую кислоту, цинк, селен. Но помните, что необходимые препараты или витаминную диету может назначить только врач!
2. Выбирайтесь на природу, как можно больше ходите пешком, особенно в солнечную погоду. Солнечные лучи обладают способностью активировать мозговую активность человека и тем самым стимулируют весь наш организм. Но если на улице пасмурно, это вовсе не означает, что прогулку можно отменить. Регулярно выходите на свежий воздух вне зависимости от погоды.
3. Увеличьте время на сон. Больше спите хотя бы в выходные дни. Если чувствуете необходимость, спите даже днем. Сон - прекрасное лекарство от многих болезней, в том числе и от депрессии. Но если сон не идет, не стоит валяться на кровати, предаваясь грустным мыслям. Вставайте и найдите себе занятие.
4. Постарайтесь чаще бывать на людях, ходите в гости. Но старайтесь избегать тех, кто уже хандрит. Плохое настроение заразно. Врачи выяснили, что приблизительно 20% родственников тех, кто страдает от депрессии, тоже ею заболевают, в то время как у родственников здоровых людей депрессия наблюдается лишь в 7% случаев.
5. "Черная собака" Черчилля боится хорошего настроения. Поэтому больше улыбайтесь, ходите в кино на комедии, читайте сборники анекдотов. По возможности смените обстановку - съездите на экскурсию, переставьте в квартире мебель.
6. Займитесь собой - совершенствуйте внешность, смените прическу, побалуйте себя обновкой, желательно яркого цвета, сходите в баню, бассейн, займитесь физкультурой, но не переутомляйтесь.
7. Правильно подобранный рацион помогает легче избавиться от весенней депрессии. Старайтесь избегать как низкокалорийных диет, так и тяжелых, жирных и сладких блюд. Ограничьте себя в крепком чае и кофе.

 **Истина в еде**

Вот список продуктов, из которых можно составить меню, поднимающее настроение и улучшающее самочувствие:

* продукты, содержащие йод, - цветная и морская капуста, морская рыба;
* свежие овощи и зелень (особенно петрушка, сельдерей, лук-порей, чеснок);
* орехи;
* черный шоколад;
* курага;
* фрукты (особенно бананы, апельсины и другие цитрусовые);
* восточные пряности (ими можно приправлять как готовые блюда, так и свежие салаты, десерты).

Кстати!

Вы заметили, что ваша кошка спит больше обычного, отказывается от еды и игр? Или обычно покладистый пес вдруг стал агрессивным... Возможно, у ваших питомцев... весенняя депрессия. Зоологи считают, что животные, как и люди, подвержены ей, что это связано с зимним истощением, перестройкой организма, гормональной подготовкой к периоду репродукции. Обычно изменения в настроении длятся у животных две-три недели. Будьте к ним в этот период особенно внимательны. Не наказывайте лишний раз. Обязательно давайте витамины, зелень.

