

Сезонные депрессии

В два раза за последние несколько лет в Иркутской области увеличилось количество попыток покончить жизнь самоубийством. Особенно много суицидов происходит в осенне-зимний период.

Сезонные депрессии распространены не меньше, чем грипп и гипертония. Психическими расстройствами страдает каждый пятый житель планеты.

За последнее десятилетие медики отмечают рост психических заболеваний. В основном, это последствия социально-экономических потрясений. По статистике, нервным расстройствам больше подвержены женщины, алкоголики, наркоманы и люди, которым часто приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями. В особую категорию выделяют сезонные депрессии. Зима в этом плане - самое неблагоприятное время года. "Основной признак может быть не выражен. На первый план выходят соматические расстройства, телесные жалобы, жалобы на нарушение сна, в том числе и повышенная сонливость", - говорит профессор Василий Собенников, заведующий кафедрой психиатрии и медицинской психологии Иркутского медицинского университета.

Психиатры только изучают подобные расстройства. По их мнению, апатия, хандра и плохое настроение свойственны и животным. И, скорее всего, сезонная депрессия ничто иное, как "наследство эволюции". "Дело в том, что человек - это вершина эволюции. И мы некие поведенческие модели. Некоторые расстройства можем обнаружить у животных. В частности, сезонные депрессии представляются как некая модель зимней спячки, в которую впадают медведи, барсуки и другие животные", - поясняет Василий Собенников.

Лечить депрессию необходимо на ранней стадии. Помимо лекарственных препаратов, часто требуется психотерапия. Например, гипноз. Тем не менее, люди не спешат обращаться за помощью к врачу. Большинство боится психиатрического диагноза, хотя считается, что депрессия во многом способна изменить и качество жизни человека.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)