**Стресс и депрессия в современном мире**

**Stress and depression in the modern world**

 **Шкрабкова О.С.**

 Студент 2 курса,

ф-т архитектуры и градостроительства,

Астраханский государственный архитектурно-строительный университет,

 РФ, г. Астрахань

e-mail: shkrabkova2017@yandex.ru

Старший преподаватель кафедры фсл:

Стрельников А.М.

 Shkrabkova O.

2nd year student,

Faculty of architecture and urban planning,

Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering,

 Russia, Astrakhan

 e-mail: shkrabkova2017@yandex.ru

Senior lecturer of the fsl department:

Strelnikov A. M.

**Аннотация.**

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день теме - стресс и депрессия в современном мире. Данная тема требует полного понимания значимости своевременного анализа собственного состояния и адекватной его оценки. Автор статьи постарался как можно яснее раскрыть понятия "стресс" и "депрессия", затронул тему значения этих понятий в современности, а так же, основываясь на собственном опыте и авторитетных источниках, перечислил основные признаки депрессии и предложил методы борьбы со стрессом, как с предшествующем фактором. В статье приведены некоторые итоги изучения депрессии и ее влияния на человека в современности, обобщается практический опыт людей, посвятивших данной теме большое количество научных работ, а так же предпринята попытка раскрыть основные причины возникновения депрессии у человека в современном мире.

**Annotation.**

 The article is devoted to the current topic - stress and depression in the modern world. This topic requires a full understanding of the importance of timely analysis of one's own state and its adequate assessment. The author has tried as much as possible more clearly to disclose the terms "stress" and "depression" touched on the importance of these concepts in modern times and based on my own experience and authoritative sources, listed the main signs of depression and suggested methods of dealing with stress, as with the previous factor. The article presents some results of the study of depression and its impact on a person in modern times, summarizes the practical experience of people who have devoted a large number of scientific papers to this topic, as well as an attempt to reveal the main causes of depression in the modern world.

**Ключевые слова:** стресс, депрессия, меланхолия.

**Key words:** stress, depression, melancholy.

Не каждый человек способен справляться с ежедневным физическим и эмоциональным напряжением, зачастую нервная система просто не выдерживает таких нагрузок, что влечет за собой появление проблем со здоровьем.

Рассмотрим ближе сами понятия "стресс" и "депрессия". С первым все проще - термин "стресс" в физиологии был введен канадским ученым Г. Селье, а так же он предложил теорию стресса, раскрывая ее суть все больше с каждой новой работой вплоть до 1980 года. Теория носила название "общий адаптационный синдром" и раскрывала понятие стресса как раз с точки зрения физиологии - реакцией на внешние и внутренние (физические, органические и химические) факторы. Данное определение, по моему мнению, наиболее простое, правильное и актуальное в любое время.

 С понятием "депрессия" в современном мире все немного сложнее. Многие люди продолжают ошибочно считать, что между словами "грусть" или "печаль", а так же словом "депрессия" можно уверенно ставить знак равенства, после чего важность данного явления теряется и это больше не воспринимается, как полноценное заболевание. Но, безусловно, это так - депрессию необходимо лечить не менее активно, чем любую другую болезнь.

Попробуем разобраться в причинах возникновения депрессии. Это может быть сильное потрясение, истощившее нервную систему человека настолько, что привело к депрессии, в некоторых случаях причиной может служить и физический фактор - некая травма, повлекшая за собой нарушение выработки гормона счастья - серотонина. Здесь хочется привести пример из трудов К. Абрахама, чей взгляд на депрессию проделали эволюцию в восприятии данного заболевания. Анализируя истории болезней ученый пришел к ряду выводов, один из которых связывает начало депрессии и "разочарование в любви". Среди основных симптомов депрессии - низкий уровень эмоционального восприятия, бессонница, тревожные состояния (вплоть до панических атак), нежелание контактировать с внешним миром и социумом, снижение аппетита, не реже - переедание, потеря интереса к жизни, суицидальные мысли. В случае с сильным стрессом лечение может проходить без медикаментозной помощи - главное иметь возможность как следует отдохнуть, позволить организму восполнить собственные ресурсы, набраться сил. Избавится от депрессии бывает в разы сложнее - проще говоря, человеку не достаточно выспаться и вкусно поесть, чтобы избавить себя от "эмоциональной раздробленности" и вновь почувствовать полноценное желание жить. Чаще всего депрессия сопровождается сильнейшей меланхолией. В современном мире все чаще люди (чаще, пожалуй, молодежь) выбирают более "простые" методы борьбы с депрессивными состояниями - алкоголь, сигареты, наркотические вещества. Само собой это лишь усугубляет ситуацию, добавляя проблем со здоровьем. Именно поэтому необходимо своевременно обращаться за квалифицированной медицинской помощью и следовать всем указаниям лечащего врача. Какие признаки укажут на собственное стрессовое состояние? Головные боли, невозможность сосредоточиться, ухудшение памяти, увеличение количества выкуриваемых в день сигарет, потеря аппетита, частое употребление кофе и\или энергетических напитков, непрекращающееся чувство усталости, возбудимость, сменяемая апатией.

Среди причин стрессового состояния - дедлайны, конфликты на работе и в семье, невозможность выспаться и вовремя питаться из-за большой загруженности. Стресс давно стал неотъемлемой частью человеческой жизни, современные условия труда диктуют нам правила - успевать, жить в определенном ритме, брать на себя большое количество работы. В итоге главное не упустить момент, когда уровень стресса зашкалит и приведет к эмоциональному выгоранию и депрессии. Возможно, в этом может помочь несколько простых к исполнению правил. Надо стараться держать ситуацию под контролем и чувствовать это, не допускать мысли, что твоей жизнью управляет кто-то кроме тебя. Принимать решения не на эмоциях, а хорошо все взвесив и обдумав - адекватно оценивая свои силы и масштабы проблемы. Не стоит брать на себя слишком много, это прямой путь к стрессу. Не стоит так же давать себе и другим людям обещания на эмоциях. Надо следить за собственным здоровьем, как физическим, так и моральным - позвольте себе избегать общения с "энергетическими вампирами", не чувствуя вины за это - поверьте, так будет лучше.

Вернемся к депрессии. Обращаясь к исследованию американского психолога Жана Твенджа, можно проследить рост числа людей, проходивших через депрессию. Среди родившихся до 1915 года лишь 1-2% людей столкнулись с этим заболеванием, в наше время цифра выросла до стабильных 20% населения. В наше время странно распространено стремление к одиночеству. Само собой, стремление сделать карьеру похвально, но зачастую люди ограничивают себя во всяком взаимодействии с социумом в угоду работе. Это не проблема, пока тебе есть с кем поговорить.

Так же есть мнение, что в современном мире депрессию "спонсирует" сильная тяга к материальной стороне мира. Хочется процитировать психотерапевта Элисон Кросвайт: "материализм - прямой путь к пустоте". В попытке "забить" эту самую пустоту покупкой вещей мы забываем о простых радостях и духовной стороне вопроса в целом, а если вспомнить о возможном злоупотреблении алкоголем или психоактивными веществами, то мы, пожалуй, получим одно из самых опасных заболеваний современности. Отдельно хочется выделить некую романтизацию депрессии, различных расстройств и даже романтизацию суицида среди молодежи - еще одна проблема современности, возможно не столь распространенная, как может показаться старшему поколению, но от этого не менее важная. Люди, не воспринимающие депрессию всерьез, равно как и люди, что романтизируют ее, лишь затрудняют понимание важности лечения депрессии и ее симптомов. Зная все это, можно сделать логичный вывод - зачастую человек не способен самостоятельно справится с подобным недугом, однако, практика (хотя бы) обращения к психиатрам гораздо меньше распространена в России, нежели в других странах, не говоря уж о приеме антидепрессантов. Однако и это не панацея, исключительно медикаментами проблему не решишь - тут нужно комплексное решение, в котором человек будет не просто притуплять ощущения таблетками, во избежание получения еще более сильного стресса, но и вернет себе уверенность в собственных поступках, поднимет самооценку. Многие ученые так же уверенны, что депрессия возникает вместе с ослаблением иммунной системы, что в наш век довольно распространено. Люди все больше времени проводят в сидячем положении, забывая о физической культуре, а так же гораздо меньше волнуются об укреплении собственного здоровья.

Итак, главной целью автора было рассказать в этой статье о важности понимания своего состояния и состояния близких людей, о том, что в наше время депрессия стала действительно распространенной и серьезной проблемой, хотя многие люди все еще так не считают, ошибочно предполагая, что депрессия - это лишь некое ленное состояние, временная грусть. Данная работа содержит в себе большое количество основной информации о стрессе и депрессии в современном мире: от симптомов, до поиска решения. Автор пытается как можно шире раскрыть тему важности лечения депрессии именно в современном мире, с учетом наших потребностей и условий жизни, а так же говорит о причинах появления данной болезни, о том, как растет количество людей, прошедших через депрессию.

Таким образом делаем вывод: Проблема депрессии в современном мире - серьезная и актуальная, однако решаемая. Многие ученые занимаются этим вопросом, разрабатывая новые и более эффективные способы лечения.

**Список используемой литературы:**

1. Ганс Селье. Стресс без дистресса// Теория общего адаптационного синдрома. - 1974.

2. Игебаева Ф.А. Значение социально-психологического фактора в развитии предприятий АПК.// Проблемы и перспективы устойчивого развития АПК. Материалы научно-практической конференции. Саратов, 2011. – С.109 – 110.

3. Джин М. Твендж. Поколение селфи// 2014.