**Профилактика депрессивных расстройств у лиц, ухаживающих за тяжелобольными людьми**

Уход за больным мало у кого ассоциируется с положительными эмоциями. Требуется незаурядная сила духа, чтобы сохранять хотя бы относительное спокойствие и присутствие духа. Болезнь родственника сама по себе является стрессовой ситуацией, а близкие, ухаживающие за ним, рискуют попасть в эмоциональные ловушки и стать заложниками разрушительных чувств.

Депрессия – психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение, утрата способности получать удовольствие.

К основным признакам депрессии относятся:

* Нарушение качества сна; сонливость;
* Отсутствие аппетита; снижение веса;
* Непреходящее чувство тоски и тревоги;
* Негативное отношение к жизни и ко всему окружающему;
* Безрадостное, угнетенное состояние;
* Частые и резкие перепады настроения;
* Утрата ощущения удовольствия («Ничто не радует и не интересует»);
* Неспособность принять решение, постоянный возврат к одним и тем же вопросам;
* Хроническое чувство усталости, вялость («Просыпаюсь разбитым»);

Люди, ухаживающие за больными, часто настолько заняты заботой о других, что склонны пренебрегать собственным эмоциональным и физическим здоровьем.

 В целях профилактики ухудшения собственного самочувствия используйте специальные рекомендации психолога по преодолению депрессивных расстройств:

**Без колебаний просите и принимайте помощь.**

Зачастую ухаживающие уверены, что лучше них никто не справится с обязанностями по уходу. Однако ради небольшой передышки имеет смысл перепоручить члену семьи, другу или профессионалу заботу о больном человеке, ведь при любом раскладе они справятся, даже если не так хорошо, как вы привыкли.

**Не держите свои проблемы при себе.**

Если ваше раздражение замечают окружающие, в особенности – сам подопечный, возникает чувство вины. Если же вы держите эмоции под жестким контролем, не даете им выхода, они могут привести к депрессии или нервному срыву.

Ели вы очень хотите поплакать – плачьте не сдерживаетесь.

Ощутив, что Ваши эмоции являются естественной реакцией, Вам будет легче справляться со своими проблемами. Не отвергайте помощи и поддержки других, даже если вас кажется, что Вы их этим обременяете.

Вам необходимо делиться с другими своими впечатлениями по уходу за больными, т.к держа их при себе, вы затрудняете свою работу.

**Не теряйте свои связи.**

Уход на дому – ежечасная круговерть, из-за чего неминуемо теряется связь с друзьями, близкими ведь времени на общение совсем не остается. А ведь это грозит полной изоляцией от внешнего мира. Чтобы не потерять старых друзей, поддерживайте отношения хотя бы на расстоянии – по скайпу, телефону, если лично встретиться нет возможности.

Расширяйте круг своих контактов, ищите единомышленников в Интернете и в реальной жизни. В онлайн-сообществах вы можете найти людей, попавших в аналогичную ситуацию, получить совет и эмоциональную поддержку, а также договориться о взаимопомощи.

Помните о том, что вам нужна эмоциональная поддержка. Найдите человека, с которым можно поделиться своими чувствами. Если в вашем окружении такого нет, опишите то, что происходит у вас в душе в дневнике или воспользуйтесь услугами психолога.

**Четко планируйте день.**

Сменный график - неплохое решение.

Если установить своеобразный сменный график по присмотру и уходу за недееспособным членом семьи, свободное время можно посвятить восстановлению собственных моральных и физических сил или попросту отвлечься, сменив на время сферу деятельности. Также целесообразно договориться с кем-то из других членов семьи, чтобы они время от времени замещали человека, взявшего на себя основную роль по уходу за больным. Единство семьи, устремление интересов каждого из ее членов и проверяется в такие тяжелые моменты.

**Оставляйте время для себя.**

Вам необходимо иметь время и для самих себя. Так вы сможете видеться с другими людьми, заняться любимым делом и, что важнее всего, получить от жизни удовольствие.

При вашей нагрузке десять минут, уделенных себе, уже хорошо. В противном случае ваш мозг будет занят только негативом и очередной насущной проблемой.

**Составьте список занятий, приносящих вам удовольствие:**

* Проводите больше времени на свежем воздухе

Прогулка на свежем воздухе способствует улучшению настроения, повышает общий тонус организма, снижает риск сердечных заболеваний.

* Занимайтесь спортом, медитируйте

Это уже не психология, а чистая физиология – во время физических упражнений, нравятся они нам или нет, мозг вырабатывает эндорфины – гормоны счастья и радости, дефицит которых и провоцирует депрессивные состояния.

Когда идет большая физическая нагрузка, организм устает и выдыхается, тем самым избавляется от бурлящих эмоций.

* Начните вести дневник

Отмечать все приятные моменты, даже если они были совсем мимолетными и незначительными. Обратите внимание на то, что радует вас чаще всего, и стремитесь к этому.

* Творите

Арт-терапия — целый раздел психотерапии. Творчество действительно помогает справиться с депрессией. Любой результат творческой работы повышает самооценку, при этом важен и сам процесс

* Слушайте любимую музыку

Музыка оказывает эмоциональную разрядку, регулирует эмоциональное состояние, облегчает осознания собственных переживаний

* Радуйте себя. Проводите процедуры по уходу за собой.

Если у Вас плохое настроение – вымойте голову. На коже головы сосредоточенно большое количество энергетических точек, массируя которые можно буквально «смыть» стресс.

* Готовься любимые блюда, стряпайте
* Смотрите любимые фильмы, сериалы
* Читайте книги
* Найдите себе хобби, занимайтесь любимым делом
* Переключайте внимание

Для депрессии характерны навязчивые мысли, избавиться от которых очень трудно. Если вы чувствуете, что уже в сотый раз прокручиваете в голове одни и те же воспоминания и вопросы, переключите свое внимание на любой предмет. Важно сконцентрироваться на созерцании. Через несколько минут мрачные мысли отступят.

Помните, что ваше благоприятное физическое и психическое самочувствие важно не только для вас, но и для вашего подопечного, в жизни которого вы самый главный человек. Сохраняя свое здоровье, вы делаете существенный вклад в выздоровление больного.