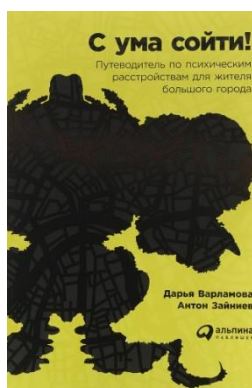


«Весна – не повод грустить. Всё о депрессии».

Депрессии могут подвергаться люди любого возраста и пола. Так называемые ценности современного общества могут оказывать постоянное давление на человека, что в дальнейшем может вызвать депрессию.

Врачи выделяют особо понятие «весенняя депрессия». Весеннее обострение, депрессия, хандра – так мы привыкли называть это состояние. Почему же столько людей подвержены меланхолии именно весной? И как пережить весеннюю депрессию? Как лечиться, что можно предпринять? Или стоит всё оставить как есть, пустить на самотёк?

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему депрессии. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 5 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов и пациентов.



Варламова, Д. С ума сойти! : путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города / Д. Варламова, А. Зайниев ; науч. ред. П. Бесчастнов. - 3-е изд. - М. : Альпина Паблицер, 2019. - 327 с.

Психические заболевания встречаются гораздо чаще, чем кажется. Мы можем не замечать, как наши коллеги и друзья погружаются в тревожное расстройство. Как понять, кто на самом деле здоров, а кто нет? И что делать, если что-то не так с вами?

Дарья Варламова и Антон Зайниев знакомы с проблемой не понаслышке. Оба столкнулись с клинической депрессией, её неприятием окружающими и нехваткой адекватной информации по психиатрии. Тогда они перерыли ворох научных публикаций, поговорили со специалистами и разложили по полочкам не только депрессию, но и другие распространённые заболевания. Результатом стала уникальная для России книга, которая поможет не сойти с ума, обнаружив психическое расстройство у себя или близких.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://www.rulit.me/books/s-uma-sojti-putevoditel-po-psihicheskim-rasstrojstvam-dlya-zhitelya-bolshogo-goroda-read-472940-1.html>




Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/anton-zayniev/s-uma-sojti-putevoditel-po-psihicheskim-rasstrojstvam-dlya-zhitatelya-bolshogo-goroda-read-472940-1.html>

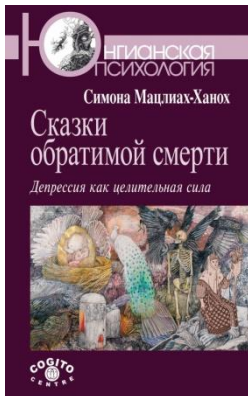


Красильникова, К. Не просто устала : как распознать и преодолеть послеродовую депрессию / К. Красильникова. – М. : Indivium, 2019. - 227 с.

Материнство – лучший период в жизни женщины. По крайней мере, так говорят СМИ, реклама и сотни мам-блогеров, способных с младенцем на руках вести несколько бизнесов, содержать квартиру в идеальной чистоте и посещать спортзал. Находясь в таком контексте, сложно принять, что жизнь с ребенком может оказаться непохожей на праздник.

Через пару недель после родов Ксения Красильникова обнаружила себя выбирающей табуретку, на которую ей будет удобнее встать, чтобы спрыгнуть с балкона. А после полутора лет медикаментозного лечения и психотерапии написала книгу о том, как справиться с послеродовой депрессией. «Не просто устала» – гид по одному из самых распространённых осложнений деторождения, о котором крайне редко говорят. Как подобрать лекарства? Что делать с ощущением, что нанесла ребёнку психологическую травму на всю жизнь? Как объяснить родственникам, что с тобой происходит, и, главное, когда всё это кончится?

	<p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.psychologies.ru/standpoint/ne-prosto-ustala-raspoznat-i-preodolet-poslerodovuyu-depressiyu/</p>
	<p>Курпатов, А.В. 5 спасительных шагов от депрессии к радости / А. Курпатов. - 4-е изд. – М. : Олма Медиа Групп, 2015. - 219, [2] с. : ил. - (Бестселлер). - (Новый бестселлер). Что такое депрессия? Почему она возникает? И главное: как избавиться от депрессии? Вот вопросы, на которые вы найдёте ответы в этой книге. Доступность изложения и ясность рекомендаций объясняются большим практическим опытом автора. Он не делает секрета из профессиональных знаний, а бескорыстно делится своим опытом со всеми, кто нуждается в его помощи.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.mnogobook.ru/nauka_obrazovanie/psihologiya/67594/fulltext.htm</p>
	<p>Леонтьева, А.Ю. Я верю, что тебе больно! : подростки в пограничных состояниях / А. Леонтьева. - М. : Ника, 2020. - 206 с. : ил., портр. Как вести себя в самый непростой период жизни подростков? Как серьёзно отнестись к проявлениям их пограничных и депрессивных состояний, появлению суицидальных мыслей? Эта книга написана не психологом и не психиатром. Журналист Анна Леонтьева написала откровенно и «изнутри» историю клинической депрессии своей дочери и долгого, трудного пути к выздоровлению. В написании книги приняли участие психологи из разных стран, супервизоры телефонной доверия, психиатры и другие специалисты. Книга даст родителям уверенность в том, что они никуда не опоздали и можно сохранить или восстановить душевный контакт с подростком в любых обстоятельствах.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=675969&p=1 Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/anna-leonteva/ya-veru-cto-tebe-bolno-podrostki-v-pogranichnyh-sostoyaniya/</p>
	<p>Максимова, А. Из депрессии выход рядом / А. Максимова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 349, [1] с. : табл. Автору книги когда-то поставили диагноз «клиническая депрессия». Но Анастасия Максимова преодолела болезнь и написала руководство, в котором рассказала, как жить с этим состоянием, как помочь себе или близкому человеку выйти из него. На основе личного опыта и историй своих знакомых Анастасия ответила на самые сложные вопросы о депрессии. Благодаря этой книге каждый, кто находится в состоянии депрессии, поймет, что он не один.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=675078&p=1 Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/anastasiya-maksimova/iz-depressii-vyhod-ryadom/</p>



Мацлиах-Ханох, С. Сказки обратимой смерти : депрессия как целительная сила / С. Мацлиах-Ханох ; [перевод с иврита Т. Курман-Сноп]. – М. : Когито-Центр, 2016. - 245 с. - (Юнгианская психология).

В современном обществе депрессию принято считать негативным явлением, болезнью, которую следует предотвращать или лечить. Однако многие героини сказок и легенд, на которых основана европейская культура, абсолютно осознанно обрекают себя на временное поражение, на муки ада, на обратимую смерть. В своей книге Симона Мацлиах-Ханох предлагает взглянуть на депрессию как на процесс, обладающий важным лечебным потенциалом, как на спасительное лекарство для загнанной в тупик души. Герои сказок и легенд подсказывают нам пути выхода из, казалось бы, безвыходных положений, учат мудрому отношению к боли и страданию.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.rulit.me/books/skazki-obratimoy-smerti-depressiya-kak-celitel'naya-sila-read-586098-1.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/simona-maclichanoh/skazki-obratimoy-smerti-depressiya-kak-celitel'naya-sila-9363850/chitat-onlayn/>



О'Коннор, Р. Депрессия отменяется : как вернуться к жизни без врачей и лекарств / Р. О'Коннор ; пер. с англ. В. Горохова. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 281, [1] с.

Депрессия - тяжелейшая и распространенная болезнь. Её появление вызвано множеством факторов. Но есть один фактор, который часто упускают из виду: наши собственные привычки. Эта книга поможет вам заменить шаблоны саморазрушающего поведения и вернуться к жизни, научившись мыслить, чувствовать и поступать по-новому.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=255611&p=1>



Равич, Р.Д. Скажи жизни «Да!» : как натуропатия может помочь при депрессии и других эмоциональных расстройствах / Р. Равич. - [Б. м.] : Издательские решения, 2016. - 358, [6] с. : портр.

В книге предлагаются нелекарственные методы помощи при депрессии и других эмоциональных расстройствах: изменение диеты, снятие аллергенов, добавление витаминов, микроэлементов, пробиотиков, ферментов, трав, эфирных масел и пр. Рассматриваются современные методы самопомощи: техника эмоциональной свободы, снятие стресса и пр. Особое внимание уделено методам профилактики и помощи при депрессии у детей и подростков. Натуропатия предлагает свою помощь! Воспользуйтесь ею и скажите жизни «Да!».

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.libfox.ru/648300-renata-ravich-skazhi-zhizni-da-kak-naturopatiya-mozhet-pomoch-pri-depressii-i-drugih-emotsionalnyh-rasstroystvah.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/renata-ravich/skazhi-zhizni-da-kak-naturopatiya-mozhet-pomoch-pri-depressii-i-drugih-emotsionalnyh-rasstroystvah/chitat-onlayn/>



Робинсон Резерфорд, М. Глубоко скрытая депрессия : как освободиться от перфекционизма, под маской которого она прячется / М. Робинсон Резерфорд ; [пер. с англ. Н. Буравовой]. – СПб. : Весь, 2020. - 267, [1] с. : цв. ил.

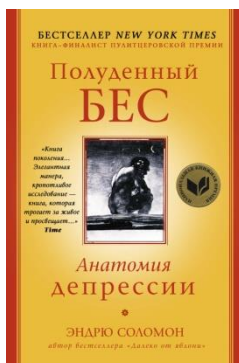
Прочитав книгу психолога-клинициста Маргарет Робинсон Резерфорд, вы убедитесь, что невротический перфекционизм ведёт вас не к совершенству, а к потере себя - приоритетной опоре на мнение окружающих и стремлению соответствовать их ожиданиям. Ведь это кажется более безопасным, чем быть собой. С помощью авторских упражнений вы воссоединитесь со своими долго подавляемыми эмоциями - и научитесь выдерживать любые сильные чувства, а также успокоите назойливого внутреннего критика. Обретёте душевный покой, энергию и внутреннюю силу, вернёте искренность и взаимопонимание в отношения с близкими.



Смит, Л.Л. Депрессия для чайников : [борьба с депрессией, как переориентировать депрессивное мышление, как решать жизненные проблемы : перевод с англ.] / Л. Смит, д-р психологии, Ч. Эллиотт, д-р психологии ; пред. А.Т. Бека, д-ра медицины. – М. ; СПб. : Диалектика, 2019. - 330 с. : ил., табл. - (Ведь это так просто!).

Кто из нас не испытывал периодов тягостной тоски, сопровождаемой мрачными мыслями! Как часто мы слышим от друзей и знакомых жалобы на депрессию! И многие ли знают, что депрессия - это серьезное заболевание, требующее квалифицированного лечения? Среди многочисленных методик его лечения выделяется когнитивная терапия, о которой и идёт речь в этой книге. Её написали американские клинические психологи, специализирующиеся на лечении депрессии, тревоги и других эмоциональных расстройств.

Полный текст издания можно прочитать на Литрес: <https://www.litres.ru/lora-l-smit/depressiya-dlya-chaynikov-54816397/>



Соломон, Э. Полуденный бес : анатомия депрессии / Э. Соломон ; [пер. с англ. А.Ю. Голосовской]. – М. : АСТ, 2019. - 735 с. : ил. - (Бестселлер New York Times). - (Серия «Психика и психология»).

Грусть, подавленность, уныние, тоска, дурное настроение, меланхолия, печаль, бессилие, депрессия. У разлада с собой множество имен и множество оттенков. Но всегда ли это медицинская проблема? Однозначного и универсального ответа не может дать ни один врач, ни один человек на свете. Однако ближе других к истине стоят те, кто на своем опыте познал, что такое душевные сумерки, и те, кто тем или иным способом рассеял их. В этой книге много страниц, много слов - как много докторов, подходов, пациентов, переживаний, точек зрения, жизней. Это мозаика в серых тонах из личной биографии автора, из биографий тех, с кем он встречался, чтобы сделать портрет депрессии - призрачного и парализующего недуга - максимально полным.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/endru-solomon/poludenny-bes-anatomiya-depressii/chitat-onlayn/>



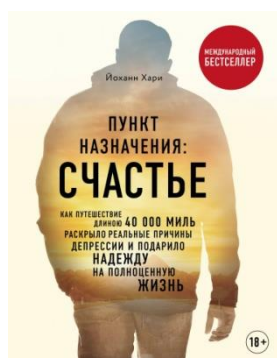
Федоренко, П. Без антидепрессантов : избавься от стресса, тревоги и паники : «включай» отличное настроение / П. Федоренко, И. Качай. – М. : АСТ, 2020. - 346, [1] с. : ил., табл. - (Умный тренинг, меняющий жизнь).

Страдаете от грусти, тоски и уныния? Чувствуете усталость и слабость? Ощущаете повышенную тревожность и раздражительность? Не можете не думать о прошлом? Считаете себя никчемным неудачником? Мучаетесь от бессонницы и навязчивых состояний?

Эта книга - пошаговое руководство по избавлению от депрессии, тревоги, тоски и уныния. Без антидепрессантов, сеансов у психотерапевтов, постоянной самокритики и мыслительной жвачки. Быстро. Просто. Эффективно. Вы получите ключи к отличному настроению и счастливой жизни.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=683814&p=1>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/ilya-kachay/bez-antidepressantov-izbavnya-ot-stressa-trevogi-i-paniki-vklu/>



Хари, Й. Пункт назначения: счастье : как путешествие длиной 40 000 миль раскрыло реальные причины депрессии и подарило надежду на полноценную жизнь / Й. Хари ; [пер. с англ. Е. Колосовой]. – М. : Бомбора™ : Эксмо, 2019. - 411, [1] с. - (Международный бестселлер).

Впервые Йоханн Хари принял антидепрессант, когда ему было восемнадцать. Последовавшие за этим консультации со специалистами и увеличенные дозы препаратов приносили всё меньше и меньше облегчения. Спустя двадцать лет, став известным журналистом и писателем, Йоханн осознал: депрессия и тревога не только стали его вечными спутниками, они превратились в новую чуму современного мира.

Хари отправился в путешествие длиной в 40 000 миль, чтобы узнать у врачей и учёных о реальных причинах депрессии - и неожиданных способах излечения. Последние открытия и исследования, а также истории людей, победивших болезнь, доказывают - даже на самом дне отчаяния и тоски можно отыскать путь к счастью и душевной гармонии.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/yohann-hari/punkt-naznacheniya-schaste/>








Статьи в периодических изданиях



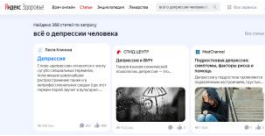



Будьте здоровы! : Рак и стресс : Глубокий сон и токсины : Мы и депрессия // Знание-сила. - 2019. - № 6. - С. 64-65.

Подборка статей о роли стресса в возникновении рака, о связи между сном, старением и болезнью Альцгеймера, о результатах восьмилетнего исследования больных с тяжелой клинической депрессией.

Статью можно прочитать здесь: <https://issuu.com/yandex8141/docs/zns1-6-2019>

	<p>Зотов, Г. Депрессии - прессинг / Г. Зотов // Физкультура и спорт. - 2018. - № 1. - С. 29 : ил.</p> <p>Постоянный читатель журнала «Физкультура и спорт» делится своим опытом борьбы с состоянием усталости и хандры в осенне-зимний период.</p>
	<p>Козловская, Г.В. Визит дамы в черном / Г.В. Козловская ; беседовала Т. Шишова // Будь здоров!. - 2011. - № 2. - С. 52-57 : 1 рис.</p> <p>Беседа с психиатром, доктором медицинских наук Галиной Вячеславовной Козловской о том, как распознать надвигающуюся депрессию и не допустить её разрушительного действия. Как проявляется депрессия у детей.</p>
	<p>Мейриева, П.М. Депрессия - «рак XXI века» / П.М. Мейриева // Молодой учёный. - 2019. - № 1 (239). - С. 57-59.</p> <p>Депрессия - психологическое расстройство, которое может появиться в любом возрасте и в любое время. Причины у каждого человека, страдающего депрессией, свои: низкая самооценка, потеря близкого человека, безденежье, послеродовой период у женщин и многое другое. Но все они обладают травмирующим действием.</p>
	<p>Руденко, А. Спокойствие, только спокойствие: [подборка материалов] / А. Руденко ; коммент. А. Орлова // Здоровье. - 2017. - № 9 (739). - С. 10-12 : фот.</p> <p>Рассказ о том, как героини статьи перестали суетиться и нервничать с помощью антистрессовых занятий.</p> <p>Читать журнал онлайн можно здесь: https://yadi.sk/i/6DhRXilb3MMSxY</p>
	<p>Стратийчук, Е. Выйти из сумрака / Е. Стратийчук // Здоровье. - 2015. - № 3 (714). - С. 36-37 : фот.</p> <p>О том, как справиться с весенней апатией.</p>
	<p>Фёдоров, А. Острое время / А. Фёдоров // Здоровье. - 2014. - № 3 (704). - С. 7. : фот.</p> <p>Темы статьи: весенний авитаминоз, обострения заболеваний, весенние обострения, весенний десинхроноз, весенняя депрессия, весенняя усталость, весенняя аллергия.</p>
	<p>Фёдоров, А. Пять телесных проявлений депрессии / А. Фёдоров // Здоровье. – 2020. - № 10. – С. 36-37.</p> <p>По оценке ВОЗ, депрессией страдают более 260 млн. человек. При этом поставить диагноз нелегко даже специалистам. Прежде всего, стоит обратить внимание на физиологические проявления депрессии, которые могут подтвердить серьезность проблемы и своевременно начать лечение.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://jurnal.net/zdorove-10-2020/</p>

Интернет-ресурсы	
 <p>ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХИАТРИЯ</p>	<p>Статья психоневролога Н.Н. Гартмана «Весенняя депрессия» на сайте «Психология и Психиатрия» https://psihomed.com/vesenniyaya-depressiya/</p> <p>По статистике, весеннему депрессивному состоянию представительницы прекрасного пола чаще подвержены, чем мужчины. А вот женщины, которые ведут активный образ жизни, от данного состояния страдают меньше, чем те, кто проводит постоянно дни на кухне или пребывает в декретном отпуске.</p>
 <p>PSYTHEATER.COM</p>	<p>Статья «Весенняя депрессия» на сайте независимого справочного интернет-издания о психиатрии PsyTheater.com https://psytheater.com/vesenniyaya-depressiya.html</p> <p>Почему весна со своим ярким солнышком и тёплыми деньками не радует людей? Весенняя депрессия считается парадоксальной для многих специалистов, которые не видят причин для её развития. Однако всё чаще мужчины и женщины демонстрируют симптомы весенней депрессии, которую они порой сами не могут устранить.</p>
 <p>MyJane</p>	<p>Статья Натальи Гришко «Весенняя депрессия: разве это возможно?» на сайте Журнала современной женщины myJane (проект группы «МедиаФорт») https://www.myjane.ru/articles/text/?id=18441</p> <p>Так ласково светит солнце, ветерок уже совсем тёплый, появилась первая сочная трава, на клумбах зацветают весенние цветы, птиц «разрывает» от щебета, а вас всё бесит. Позади долгая холодная зима, впереди ещё всё лето: казалось, чем ни повод для радости. Но внутри себя вы находите лишь раздражение и недовольство. Хочется закрыть окна, шторы, спрятаться под одеяло, чтобы не видеть и не слышать всей этой оды радости, которую поёт природа. Вы не можете понять, в чём дело, откуда такие упаднические настроения в разгар весны. Ладно, угрюмой осенью и бесконечно долгой леденящей душу зимой сама природа вторит меланхолии. Но почему такое состояние охватило вас по весне?</p>
<p>Скажи страхам: «Нет!»</p> <p><small>Войдем со страхами, депрессией и стрессом</small></p>	<p>Статья «Весенняя депрессия - как избавиться» на сайте «Скажи страхам «Нет!»» https://skazhistranam.net/depressiya/kak-borotsya-s-vesenney-depressiey.html</p> <p>Весеннее обострение, депрессия, хандра – так мы привыкли называть это состояние. Почему же столько людей подвержены меланхолии именно весной? И как пережить весеннюю депрессию? Как лечиться, что можно предпринять? Или стоит всё оставить как есть, пустить на самотёк?</p>
 <p>EUSTRESS.RU ПОМОЩЬ ПРИ ДЕПРЕССИИ И СТРЕССЕ</p>	<p>Статья психолога Валерии Беловой «10 простых и эффективных способов преодолеть весеннюю депрессию» на сайте Eustress RU, который представляет собой социально ориентированный проект, направленный на помощь при депрессиях и стрессах различного характера https://eustress.ru/depression/vesenniyaya-depressiya</p> <p>В весенние месяцы человеческий организм испытывает острую нехватку полезных микроэлементов и витаминов в связи с недостаточным употреблением овощей и фруктов. На протяжении осени и зимы во внутренних органах скапливаются шлаки и токсины, спровоцированные употреблением тяжелых и плотных блюд.</p>
 <p>Блог клиники Корсакова</p>	<p>Статья «Весенняя депрессия: особенности у женщин и мужчин» на сайте «Яндекс. Дзен»: Блог клиники Корсакова https://zen.yandex.ru/media/psihiatrov_net/vesenniaia-depressiia-osobennosti-u-jenscin-i-mujchin-5d495e7ca1b4f100afac7b51</p> <p>В весенний период чаще всего случаются обострения депрессивного состояния у мужчин и у женщин. Сопровождается оно обычно пессимистическим настроением, утратой интереса к окружению и пониженным состоянием. Причиной подобного расстройства могут быть</p>

	<p>физиологические или эндогенные факторы. Психологи отделяют весеннее депрессивное состояние от расстройств, возникающих в другое время года.</p>
	<p>На сайте «Яндекс. Здоровье» - 366 статей на тему «Всё о депрессии человека» https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=347&text=%D0%92%D1%81%D1%91+%D0%BE+%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8&ids=347&utm_source=yandex&utm_medium=search&utm_campaign=yandex-searchster&utm_content=article&saas_webreqid=1613633261594776-213848524281612509000276-production-app-host-sas-web-yp-140</p>
	<p>Статья «Депрессия. Описание, причины, симптомы, виды и лечение депрессии» на Медицинском портале о здоровье «Медицина на Добро ЕСТЬ!» https://medicina.dobro-est.com/depressiya-opisanie-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-depressii.html</p>
	<p>Статья «Взглянуть в лицо врагу и не отвернуться. Депрессия: симптомы, как бороться» на сайте «ТИОН» https://tion.ru/blog/depression/</p>
	<p>Статьи на тему «Депрессия» на сайте интернет-журнала «Вестник Психологии» https://psychologyjournal.ru/stories/depressiya/?metki</p>