

## ЯК ВІДРІЗНИТИ ПОГАНІЙ НАСТРІЙ ВІД ДЕПРЕСІЇ?

Досить часто плутають поганий настрій із депресивним розладом. **Депресивний розлад - це захворювання**, а поганий настрій - це фізіологічний стан людини, яка втомилася, або має психологічні проблеми.


Депресивний розлад повинен тривати підряд мінімум 2 тижні.

Симптоми депресивного розладу більш об'ємніші ніж у поганого настрою. Якщо відпочив і стало краще - це просто поганий настрій. У депресії є цикли, циркадні ритми - зниження активності в ранці, а ввечері трохи краще. Пацієнт з депресією худне, його нічого не радує. Страждає сон, пацієнту складно заснути, ранкові пробудження. При депресивному розладі різко спадає працездатність пацієнта.

Депресивний розлад не зникає навіть якщо поїхати на курорт відпочити, з'являються суїцидальні думки. Фізіологічний стан пацієнта погіршується. З'являються різні болі, кишківник працює не так як потрібно, з'являється закреп.

При поганому настрої ці речі не є стабільними, вони коливаються можна переключитися, і можна піти у відпустку щоб збити поганий настрій.

пригнічений настрій	депресія
мені зараз сумно, але я знаю, що переживу це і все буде гаразд	я давно відчуваю, що на мене щось давить, але не знаю що це і чому
я знаю, як я можу покращити свій настрій	я не пам'ятаю що приносило мені задоволення
я можу зателефонувати другу і поговорити з ним про це	у мене немає сил розмовляти з людьми
я все рівно виконаю важливі завдання на сьогоднішній день	я не можу робити завдання, хоч вони і критично важливі для моєї роботи

UA  МН #практичне

**Навчасмося відчувати та попереджати психоемоційні стани, які можуть призвести до захворювання! Бажаю збереження і укріплення ЗДОРОВ'Я!**