

Теракт в  
«Крокус Сити  
Холле»

14:48 Джабаров считает, что попытка США скрыть угрозу теракта делает их  
13:56 Арестованный по делу о теракте в «Крокусе» обжаловал решение суда  
13:24 Напавшие на «Крокус Сити Холл» были под воздействием наркотиков

## Эксперт рассказал, какими бывают причины депрессии

Как не потерять радость жизни

Поделиться

Читать нас в Новости Дзен

24.03.2024 00:00  
Автор: [Ксения Суворова](#)



Главный врач Ганджалиев Амин Асимович. © клиника «Rehab Family»

По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня около 300 миллионов человек в мире живут с той или иной формой депрессии. По статистике, каждый двадцатый в течение жизни сталкивался этим состоянием. О том, какие бывают причины депрессии и что делать, если вы или ваши близкие обнаружили у себя признаки этого расстройства, рассказал главный врач Клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family, психиатр-нарколог **Ганджалиев Амин Асимович**.



## - Как распознать депрессию?

- От обычной усталости депрессию отличает то, что человек перестает получать удовольствие от привычных вещей, которые раньше его радовали. Сон не приносит удовлетворения, встречи с друзьями больше не вызывают положительных эмоций. Человек с депрессией не всегда может правильно оценить свое состояние, поэтому на такие проявления должны обращать внимание окружающие, социум.

### - Что приводит к развитию депрессивного состояния?

- Существуют эндогенные, то есть внутренние, причины. Это случаи, когда депрессивное состояние возникает без очевидных внешних воздействий. В организме происходит сбой биологических процессов, нейромедиаторы не справляются со своими функциями. Так, согласно одной из теорий, нехватка солнечного света вызывает депрессию, которую принято называть сезонной. Есть также внешние, экзогенные причины, например хронический стресс — постоянное воздействие острого стрессового состояния, или травматические события.

### - Что делать, если заметил признаки депрессии у себя или у близкого?

- Если мы говорим о депрессивном расстройстве, безучастность окружения может только усугубить болезнь. Поэтому так важно объяснить человеку, что он не один, что рядом те, кто всегда поддержит его. Нужно понимать, что депрессия — это затяжное состояние, из которого человек не может выйти сам. Поэтому важно не пропустить момент его возникновения, не бояться обратиться к специалисту и начать лечение.

### Читайте также:

• Психолог рассказал, чем вредно одиночество

О законах – простым языком

читайте нас в 

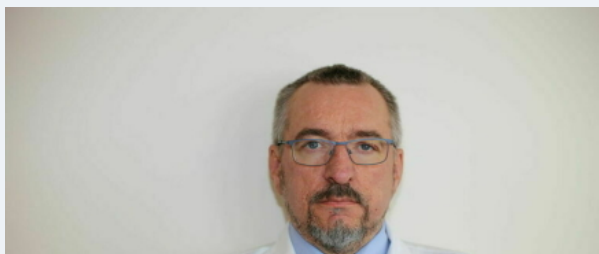
здоровье

здравоохранение

лекарства

 2745

## Рекомендуемые материалы





Спокойствие, только спокойствие: что помогает бороться с эпилепсией



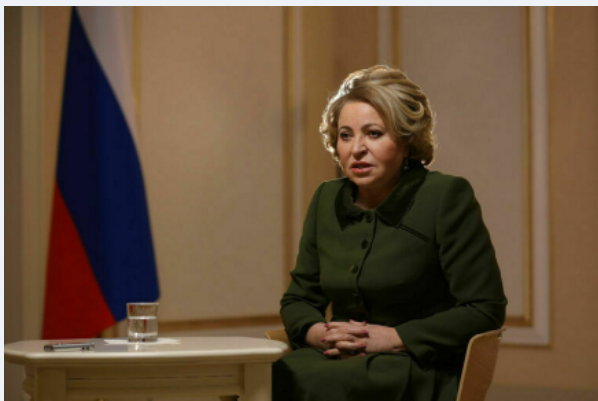
Башанкаев рассказал, как женщинам сохранить красоту и здоровье



Психолог рассказала, как справиться со стрессом после теракта



Профессиональный стандарт обеспечит писателям гарантии и льготы



Матвиенко: Десять регионов России подписали соглашение с Гагаузией



Кто устроил теракт в «Крокус Сити Холле»

**Лучший министр обороны  
оказался предателем Родины**

**Суруикин в новой должности:  
Западу стоит опасаться**

**Кедми предупредил: вот что  
сделают США после разгрома  
ВСУ**



## Интересное за неделю

**1** Без заложников и требований: кто стоит за терактом в Красногорске

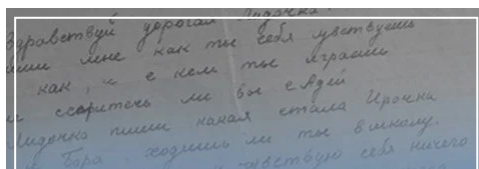
**2** Что известно о теракте в «Крокус Сити Холле»

**3** PNP: ТОП-30

**4** Спокойствие, только спокойствие: что помогает бороться с эпилепсией

**5** Шесть главных вопросов о теракте в «Крокус Сити Холле»

**6** Шерemet объяснил, почему исполнителям теракта позволили уехать от «Крокуса»





## Главное сегодня

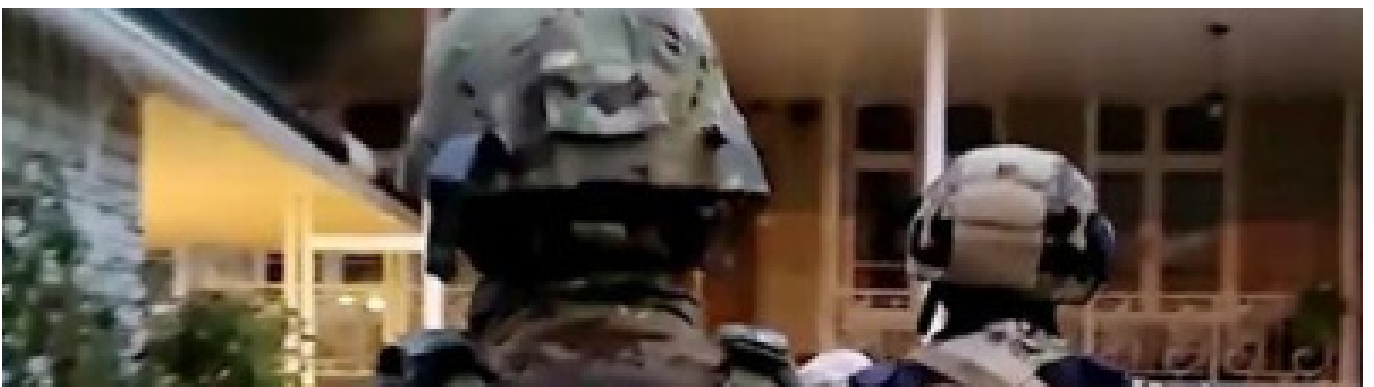


В Рособrnадзоре рассказали, когда появится новое расписание ЕГЭ

Законы, вступающие в силу в апреле

Блокировку проукраинских Telegram-каналов предложили ускорить

СМИ **2**





Политика  
Общество  
Происшествия

Экономика  
В мире  
Культура

Парламентская  
газета



Видео

Опросы

Фото

Персоны

Мнения

Регионы

Пресс-центр

Интервью

Колумнисты

Контакты

Реклама

Вакансии

© «Парламентская газета», 2024 г.

Электронное периодическое издание «Парламентская газета»  
зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

05 августа 2011 года. 18+

Свидетельство о регистрации Эл № ФС77-46097

Учредитель — АНО «Парламентская газета»

Главный редактор — Коренников А.В.

Тел.: +7 (495) 637-69-79 E-mail: [pg@pnp.ru](mailto:pg@pnp.ru)

Рамблер  
ТОП100



[Карта сайта](#)

«Парламентская газета» - официальное еженедельное издание Федерального Собрания РФ. Издаётся с 1997 года. Учредители газеты - Государственная Дума и Совет Федерации РФ. Издание является официальным публикатором федеральных законов, постановлений, актов и других документов Федерального Собрания. «Парламентская газета» имеет пункты печати и представительства в десяти субъектах федерации. Распространяется по подписке и в розницу, в органах исполнительной и представительной власти федерального и регионального уровня, в поездах дальнего следования и «Сапсан», в самолетах Авиакомпании «Россия», а также региональных авиакомпаний.

Сайт «Парламентской газеты» - это оперативные новости и достоверная информация о принимаемых в стране законах и деятельности депутатов и сенаторов. При использовании материалов сайта «Парламентской газеты» активная ссылка на [pnp.ru](http://pnp.ru) обязательна.

В рубрике «Деловая экспертиза» публикуются материалы на правах рекламы

На информационном ресурсе применяются [рекомендательные технологии](#)