

Идлову Аванде

Студентка 3 курса лечебного факультета
(Зимбабве)

БОРЬБА С ДЕПРЕССИЕЙ В МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЕ

Депрессия - это расстройство настроения, которое вызывает стойкое чувство печали и потерю интереса. Оно влияет на то, как вы себя чувствуете, думаете и ведете, и может привести к различным эмоциональным и физическим проблемам. У вас могут возникнуть проблемы с выполнением обычных повседневных дел, и иногда человек может испытывать крайнюю безнадежность.

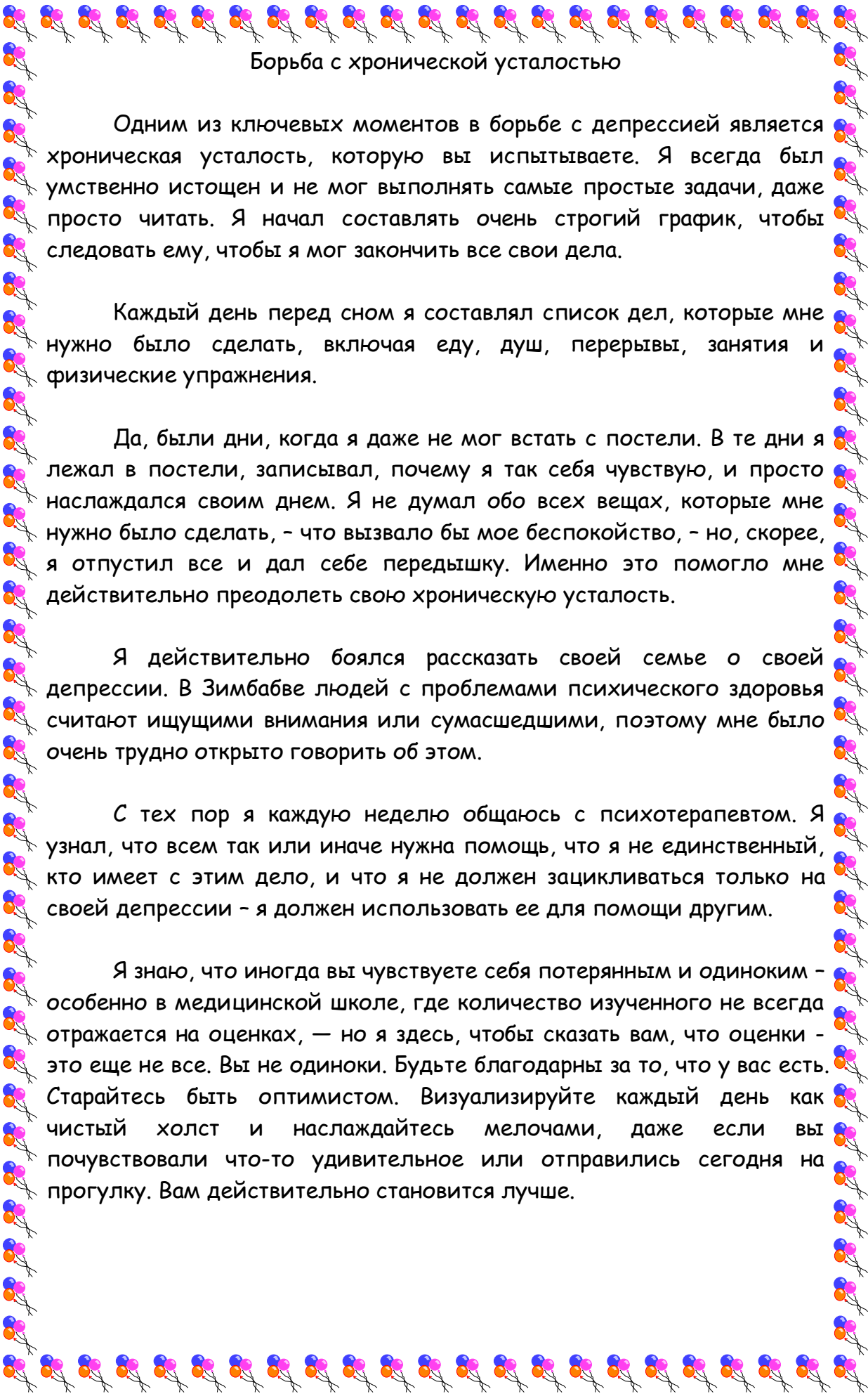
Медицинская школа - это обучение тому, как заботиться о других наилучшим из возможных способов. Но что происходит, когда становится трудно заботиться о себе?

Мы все знаем, что занятие медициной подразумевает большой стресс и тяжелую работу. Будучи студентами и будущими медицинскими работниками, мы обучены быть готовыми справляться со всем, что бросает нам жизнь, и делать все возможное для здоровья наших пациентов. Но нас никогда не учили заботиться о себе, посвящать какое-то время отдыху.

Что значит никогда не делать перерыв? Почему психическое здоровье является приоритетом во всех областях и ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ для всех студентов?

В первые годы учебы в медицинской школе я никогда не уделял себе времени. Я был так сосредоточен на учебе и на том, чтобы быть идеальным студентом-медиком, что постепенно мне стало неинтересно то, что я изучал. Я начал больше спать по утрам и перестал ходить на занятия.

Однажды моя мама предложила мне поговорить с психиатром после серии безумных телефонных звонков домой, и я благодарен ей за это. Мне поставили диагноз "тревога и депрессия" в конце второго курса медицинской школы (мне был 21 год). На самом деле я понятия не имел, что это за болезнь и что она означает. Я думал, что недосыпание, переедание, дистанцирование от моих друзей - это как раз то, через что все проходили в медицинской школе.



Борьба с хронической усталостью

Одним из ключевых моментов в борьбе с депрессией является хроническая усталость, которую вы испытываете. Я всегда был умственно истощен и не мог выполнять самые простые задачи, даже просто читать. Я начал составлять очень строгий график, чтобы следовать ему, чтобы я мог закончить все свои дела.

Каждый день перед сном я составлял список дел, которые мне нужно было сделать, включая еду, душ, перерывы, занятия и физические упражнения.

Да, были дни, когда я даже не мог встать с постели. В те дни я лежал в постели, записывал, почему я так себя чувствую, и просто наслаждался своим днем. Я не думал обо всех вещах, которые мне нужно было сделать, - что вызвало бы мое беспокойство, - но, скорее, я отпустил все и дал себе передышку. Именно это помогло мне действительно преодолеть свою хроническую усталость.

Я действительно боялся рассказать своей семье о своей депрессии. В Зимбабве людей с проблемами психического здоровья считают ищущими внимания или сумасшедшими, поэтому мне было очень трудно открыто говорить об этом.

С тех пор я каждую неделю общаюсь с психотерапевтом. Я узнал, что всем так или иначе нужна помощь, что я не единственный, кто имеет с этим дело, и что я не должен заикливаться только на своей депрессии - я должен использовать ее для помощи другим.

Я знаю, что иногда вы чувствуете себя потерянным и одиноким - особенно в медицинской школе, где количество изученного не всегда отражается на оценках, - но я здесь, чтобы сказать вам, что оценки - это еще не все. Вы не одиноки. Будьте благодарны за то, что у вас есть. Старайтесь быть оптимистом. Визуализируйте каждый день как чистый холст и наслаждайтесь мелочами, даже если вы почувствовали что-то удивительное или отправились сегодня на прогулку. Вам действительно становится лучше.

Каковы Симптомы Депрессии?

• Проблемы с концентрацией внимания, запоминанием деталей и принятием решений.

• Усталость

• Чувство вины, никчемности и беспомощности

• Пессимизм и безнадежность

• Бессонница, раннее утреннее бодрствование или слишком много сна

• Раздражительность

• Беспокойство

• Потеря интереса к вещам, которые когда-то доставляли удовольствие.

• Переедание или потеря аппетита

• Головные боли, которые не проходят

• Проблемы с пищеварением, которые не улучшаются даже при лечении

• Постоянные грустные, тревожные или "пустые" чувства

• Суицидальные мысли или попытки

Если вы обнаружите, что страдаете от вышеуказанных симптомов, вы можете попробовать выполнить действия, перечисленные ниже, чтобы попытаться вернуться в нужное русло;

1. Оставайтесь на связи с другими людьми. Обратитесь к семье и друзьям, которые могут дать вам обнадеживающие отзывы и предоставить вам честный, свежий взгляд.

Даже если вам может захотеться уединиться, звонок другу или общение могут улучшить ваше настроение и настроение. Помните, что окружающие вас люди хотят помочь.

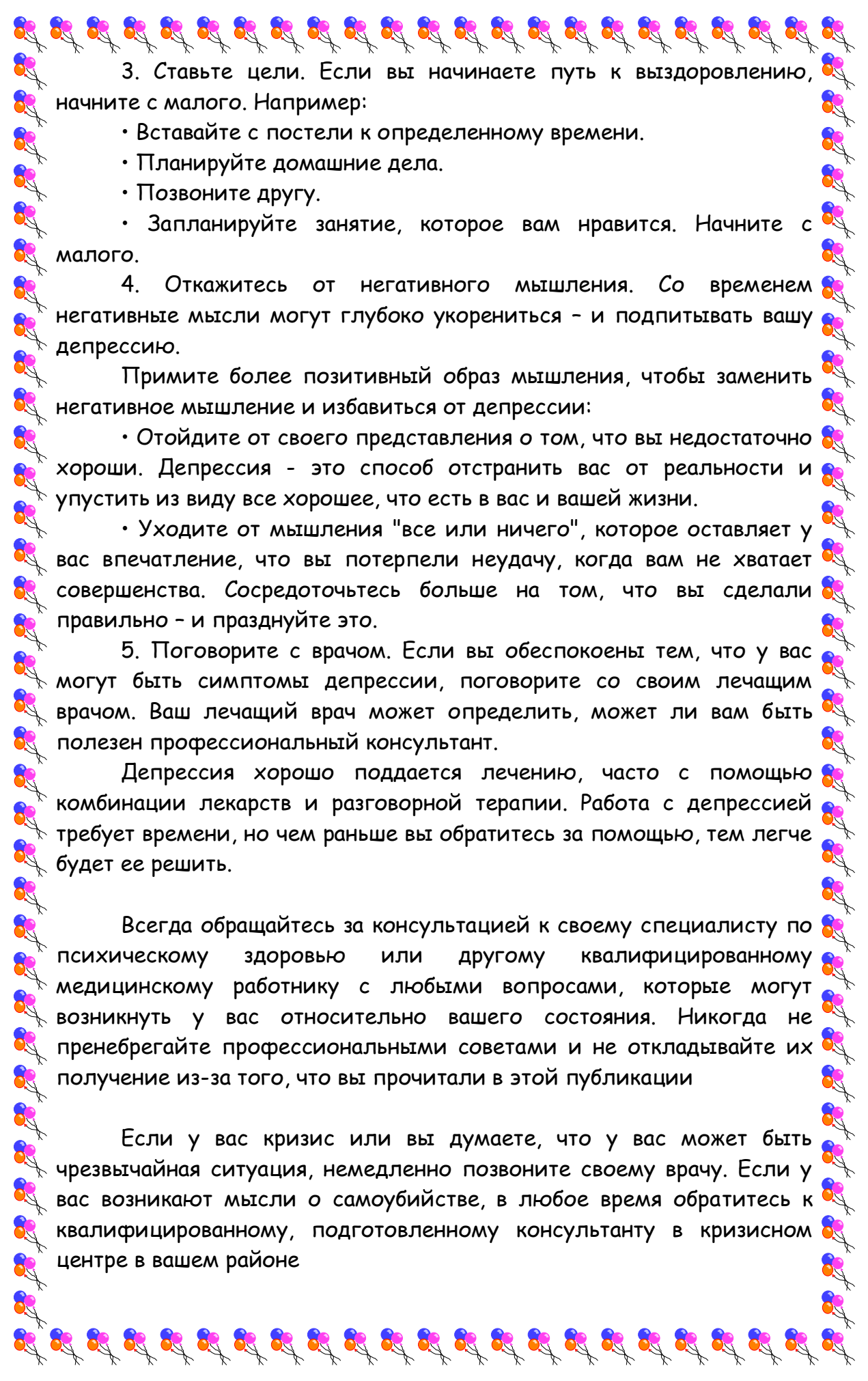
2. Занимайтесь тем, что вам нравится и заставляет вас чувствовать себя хорошо. Здоровый дух также означает здоровое тело. Делайте выбор, который позаботится и о том, и о другом:

Например:

• Прогуляйтесь или займитесь другими физическими упражнениями. Физическая активность может помочь повысить ваш энергетический уровень, уменьшить стресс и поднять настроение. Могут помочь и другие здоровые практики, такие как соблюдение правильного питания, восьмичасовой сон ночью и отказ от алкоголя и наркотиков.

• Практикуйте техники релаксации, такие как дыхательные упражнения, йога или медитация.

• Проводите время на природе, в парке.



3. Ставьте цели. Если вы начинаете путь к выздоровлению, начните с малого. Например:

- Вставайте с постели к определенному времени.
- Планируйте домашние дела.
- Позвоните другу.
- Запланируйте занятие, которое вам нравится. Начните с малого.

4. Откажитесь от негативного мышления. Со временем негативные мысли могут глубоко укорениться - и подпитывать вашу депрессию.

Примите более позитивный образ мышления, чтобы заменить негативное мышление и избавиться от депрессии:

- Отойдите от своего представления о том, что вы недостаточно хороши. Депрессия - это способ отстранить вас от реальности и упустить из виду все хорошее, что есть в вас и вашей жизни.

- Уходите от мышления "все или ничего", которое оставляет у вас впечатление, что вы потерпели неудачу, когда вам не хватает совершенства. Сосредоточьтесь больше на том, что вы сделали правильно - и празднуйте это.

5. Поговорите с врачом. Если вы обеспокоены тем, что у вас могут быть симптомы депрессии, поговорите со своим лечащим врачом. Ваш лечащий врач может определить, может ли вам быть полезен профессиональный консультант.

Депрессия хорошо поддается лечению, часто с помощью комбинации лекарств и разговорной терапии. Работа с депрессией требует времени, но чем раньше вы обратитесь за помощью, тем легче будет ее решить.

Всегда обращайтесь за консультацией к своему специалисту по психическому здоровью или другому квалифицированному медицинскому работнику с любыми вопросами, которые могут возникнуть у вас относительно вашего состояния. Никогда не пренебрегайте профессиональными советами и не откладывайте их получение из-за того, что вы прочитали в этой публикации

Если у вас кризис или вы думаете, что у вас может быть чрезвычайная ситуация, немедленно позвоните своему врачу. Если у вас возникают мысли о самоубийстве, в любое время обратитесь к квалифицированному, подготовленному консультанту в кризисном центре в вашем районе