

В психологічному контексті депресію зазвичай розглядають як афективний стан, який характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки. У стані депресії спостерігаються важкі, болісні переживання і емоції – пригніченість, туга, відчай. Потяги, вольова активність різко понижені. З'являються нав'язливі думки про власну невідповідність соціальним вимогам і стандартам. Відчуття провини за події минулого і відчуття безпорадності перед життєвими труднощами поєднуються з відчуттям безперспективності існування. Суттєво знижується самооцінка, спостерігається розбіжність між реальним та ідеальним «Я», відбувається тотальне знецінювання власної особистості. Зміненим виявляється сприйняття часу, який тягнеться болісно довго. Для поведінки в стані депресії характерні сповільненість, безініціативність, швидка стомлюваність; все це призводить до різкого падіння продуктивності діяльності. Типовими емоційними проявами депресії зазвичай виступають туга, пригнічений настрій, розпач, страждання, дратівливість, тривога, втрата інтересу, в разі тяжкої депресії – суїцидальні думки. На поведінковому рівні спостерігається уникнення спілкування, схильність до самотності, апатія.



Депресивні прояви паралізують життєву активність, знижують адаптаційні можливості, збіднюють психологічний потенціал особистості, що негативно впливає на психологічне здоров'я особистості.

В рамках тижня психологічного здоров'я було проведене опитування студентів на виявлення схильності до депресії. За результатами опитування було встановлено, що лише 5 % опитаних виявляє ознаки вираженої депресії (середньої тяжкості); 31 % - легка депресія (субдепресія); 64 % - відсутність депресивних симптомів. Важкої депресії не виявлено. Нестерпний сум та тугу відчують 5%; дуже хвилюються за майбутнє – 4,5%, тотальна незадоволеність життям - 10%, сильне почуття провини – 16%, негативне само відношення – 12%, суїцидальні думки – 5%, втрата інтересу – 12%; занепокоєння станом здоров'я – 6%. Результати опитування обумовлюють необхідність корекції депресивних

станів на ранніх стадіях для запобігання негативних наслідків в подальшому, а також для збереження та підтримки психологічного здоров'я людини.

