

# Как распознать депрессию по словам и высказываниям?



Депрессия - это расстройство, которое многие люди склонны недооценивать. Существует уверенность, что депрессию можно преодолеть усилием воли, сменой обстановки, сильными эмоциями и прочими доступными методами. В итоге, болезнь усугубляется, сроки выздоровления увеличиваются, а человек продолжает быть несчастным и уверенным в своей несостоятельности и безволии. Депрессия, хоть и болезнь, но не такая осязаемая и очевидная, как бронхит или перелом руки, которые лечатся простыми и понятными способами. Важно помнить, что единственный специалист, который поможет в этой ситуации - врач-психиатр

Существуют общие признаки депрессии, к которым важно прислушаться

#### shamardina.ru

- изменение аппетита
- неряшливый внешний вид
- чрезмерная самокритичность
- постоянная усталость, сонливость
- проблемы с памятью, вниманием
- потеря интереса к друзьям и близким
- потеря интереса к привычным занятиям
- сложность в принятии простых решений
- злость, раздражительность по незначительным поводам

Депрессия меняет практически всё: движения, привычки, сон и взаимодействие с окружающими людьми

Эта проблема проявляется в устной и письменной речи. Учёные давно пытаются установить взаимосвязь между депрессией и содержанием речи, а также стилем, лексическим разнообразием и грамматическими моделями высказываний. Психолингвистические исследования устной речи людей, страдающих депрессией, позволили получить чёткие представления о речевых особенностях и использовать данные, для того, чтобы лучше понимать проблему и вовремя диагностировать

# **Какие бывают особенности речи при депрессии?**

### **ЛЕКСИКА**

Люди с симптомами депрессии часто используют слова, передающие негативные эмоции. Прилагательные, наречия и фразы с отрицательными коннотациями отражают состояние человека и вызывают соответствующее настроение у других людей.

Реплики героев романов Ф.М.Достоевского - яркий пример особенностей речи при депрессии: - Что с тобой? Что с тобой, Родя? -- спрашивал встревоженный Разумихин.

- Голова немного кружится, только не в том дело, а в том, что мне так грустно, так грустно! "Преступление и наказание"

### **МЕСТОИМЕНИЯ**

В речи людей с депрессией значительно больше личных местоимений первого лица единственного числа, таких как "я", "мне", "мой", и значительно меньше местоимений второго и третьего лица - "мы", "ты", "они". Это означает потерю связи с окружающими людьми и сосредоточенность на своих переживаниях

## **КОНСТРУКЦИИ**

В острый период депрессии речь, как правило, упрощается до односложных высказываний, теряется эмоциональность и логическая завершённость. Но некоторые темы вызывают оживление и даже проблемно-насыщенные рассуждения, связанные с поиском смысла жизни или смирения и приспособления

Этот момент хорошо проиллюстрирован в романе Ф.М. Достоевского "Двойник":

- Я, Крестьян Иванович, люблю тишину, - проговорил господин Голядкин, бросая значительный взгляд на Крестьяна Ивановича, - в квартире только я да Петрушка... я хочу сказать: мой человек, Крестьян Иванович. Я хочу сказать, Крестьян Иванович, что я иду своей дорогой, особой дорогой, Крестьян Иванович. Я себе особо и, сколько мне кажется, ни от кого не завишу...

## КОММУНИКАЦИЯ

Снижение коммуникативной активности - одна из особенностей

#### shamardina.ru

речевого поведения при депрессивном расстройстве. Человек редко является инициатором общения, в диалоге проявляет пассивность. Нередко люди с депрессией быстро устают от беседы, которая длится несколько минут, теряют интерес к теме и собеседнику.

Во времена Ф.М.Достоевского человеку с депрессией трудно было получить медицинскую помощь и эта проблема заставляла людей избегать общения:

- Как иногда гадко становилось ходить в канцелярию: доходило до того, что я много раз со службы возвращался больной, наступала полоса скептицизма и говорить ни с кем не хочу...

"Записки из подполья"

Не смотря на мрачные сюжеты и героев, произведения Ф.М.Достоевского полны светлого смысла и призвают читателей внимательнее относиться к себе и к душевному состоянию ближнего. Речевое поведение и содержание речи человека в состоянии депрессии заметно изменяется. Но важно понимать, что это только часть диагностических критериев, которые помогают диагностировать депрессию. Если вы подозреваете, что у вас или ваших близких началась депрессия, обратитесь за помощью к врачу. Важно вовремя принять меры, чтобы достигнуть быстрого состояния

Спасибо, что прочитали! Спасибо за внимание!

В статье помимо моего профессионального опыта, использованы материалы авторов Н.О.Керре, Д.А.Смирнова, M.Mosaiw