

*Копеева Анастасия Игоревна
студентка 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Сулык Карина Михайловна
студентка 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Умрилова Ольга Александровна
студентка 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Гребеньщиков Даниил Михайлович
студент 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Чикунова Юлия Ильинична
студентка 4 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

ПОНЯТИЕ И УРОВНИ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Авторы статьи анализируют понятие и уровни депрессивного состояния человека.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, депрессия, истощение, выгорание, низкий, средний, высокий, уровни.

*Kopaeva Anastasia Igorevna
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod*

*Sulyk Karina Mikhailovna
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod*

*Umrilova Olga Alexandrovna
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod*

*Grebenshchekov Daniil Mikhailovich
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod*

*Chikunova Yulia Ilyinichna
4th year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod*

THE CONCEPT AND LEVELS OF A PERSON'S DEPRESSIVE STATE

***Abstract:** The authors of the article analyze the concept and levels of a person's depressive state.*

Key words: emotional state, depression, exhaustion, burnout, low, medium, high, levels.

Депрессия – это эмоциональное состояние человеческого организма, для которого характерно упадок настроения, расстройство психики, а именно наличие нарушений в психической составляющей человека, заключающаяся в комплексе негативных эмоциональных проявлений человеческого поведения. В состоянии депрессии человек большинство времени чувствует тоску, подавленность, апатию, вину, никчемность, отсутствует удовольствие, пребывание в состоянии не относящемся ни к позитивному ни к негативному, что означает полную отрешенность и абстрагирование от жизни.

Средний (ниже среднего) уровень депрессии. Проявляется наличие у испытуемых лёгкой депрессии. Тенденция к незначительному преобладанию грустного настроения. Порог восприятия приятных событий несколько ниже

порога восприятия неприятных, отрицательных событий. Нет склонность всё видеть в серых тонах, скорее можно говорить о неустойчивости позитивного восприятия жизни.

Средний уровень депрессии. Тенденция к преобладанию несколько грустного настроения. Повышение порога восприятия приятных событий в сочетании со снижением порога восприятия неприятных, отрицательных событий. Средняя чувствительность к воздействию негативных ситуаций. Склонность всё видеть в серых тонах не выражена. Скорее можно говорить о неустойчивости эмоционального восприятия.

Очень высокий уровень депрессии. Наблюдается тяжёлая депрессия. Глубокое снижение преобладающего фона настроения. Истинное депрессивное состояние, общая безрадостность. Высокий порог восприятия неприятных событий в сочетании со снижением резонанса и на отрицательные события. Указанные особенности проявляются в склонности все видеть сквозь «темные очки», всё воспринимать болезненно и обостренно.

Список литературы

1. Минутко В.Л. Депрессия. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2006. С. 299-319.