

- Исследования, посвященные влиянию различных факторов на развитие депрессии, показывают, что социальная поддержка является одним из наиболее важных факторов, способствующих снижению риска развития депрессии. Социальная поддержка может оказывать влияние на развитие депрессии через несколько механизмов. Во-первых, социальная поддержка может оказывать влияние на психологическое состояние человека, снижая уровень стресса и тревожности. Во-вторых, социальная поддержка может оказывать влияние на поведение человека, способствуя формированию здоровых привычек и отказу от вредных привычек. В-третьих, социальная поддержка может оказывать влияние на физиологические процессы в организме, снижая уровень гормонов стресса и повышая уровень гормонов счастья.