

ДЕПРЕССИЯ

Презентация подготовлена
врачом-психотерапевтом
высшей категории
КАРПОВОЙ Ю.В.

- В жизни каждого из нас бывают **черные полосы**. Иногда мы о чем-то грустим и тревожимся. Иногда нас настигает болезнь. А случается, что мы теряем близкого человека... **Причин для подавленного настроения бывает достаточно.**
- Но рано или поздно **на смену черной полосе приходит белая**. Так должно быть, и чаще всего так и происходит.





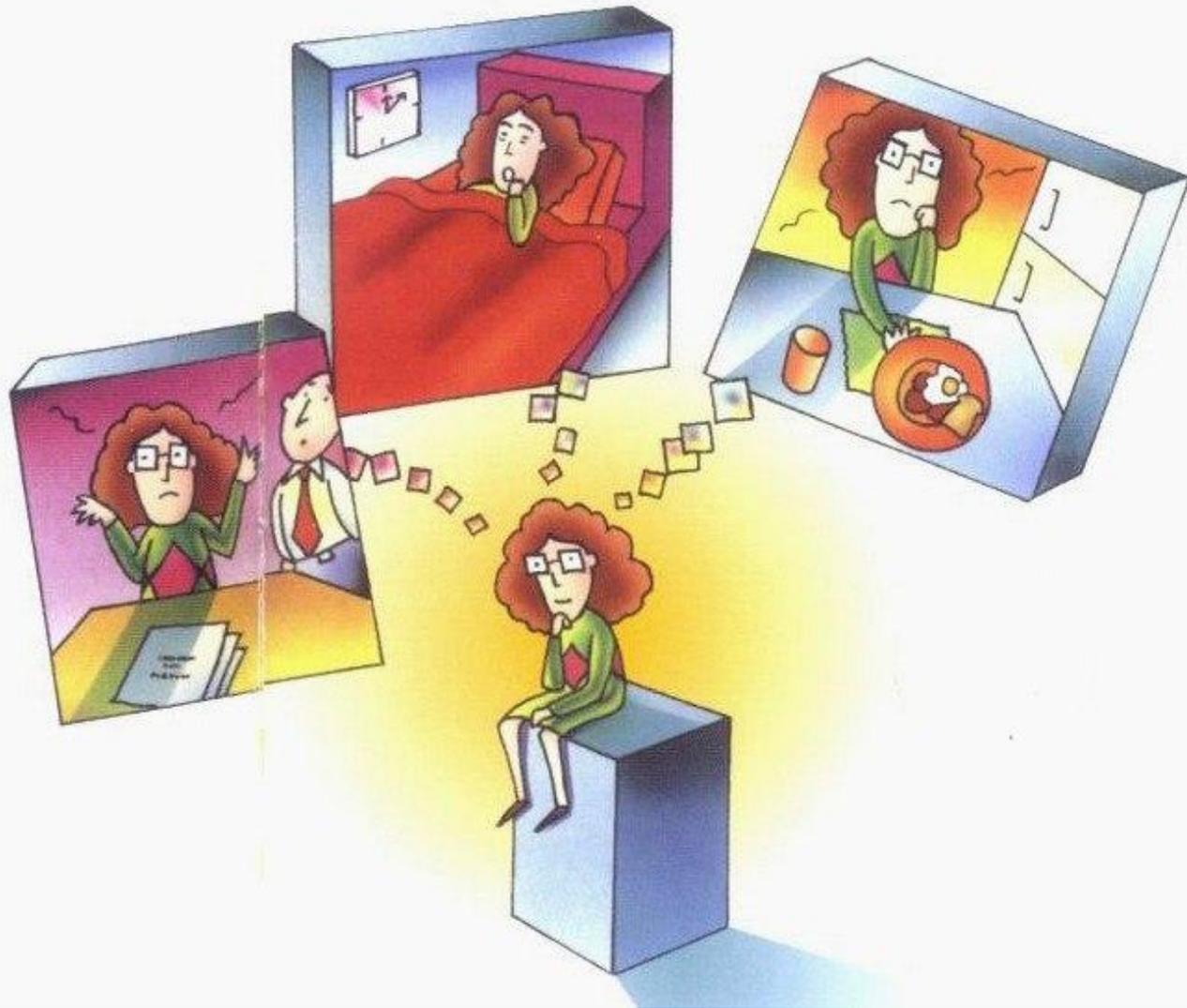
Нужно ли бояться депрессии?

- Обычно люди по-разному реагируют на информацию о том, что их состояние является депрессией.
 - Для кого-то будет **облегчением** узнать, что в их душевных и физических страданиях наконец-то можно разобратся, и теперь **они смогут получить необходимую помощь.**
-



Нужно ли бояться депрессии?

- Других людей, напротив, **может обуять тревога и страх**, связанные со словом «депрессия», которое несет в себе какую-то **угрозу**.
 - У человека возникают вопросы:
 - «Что такое депрессия?»
 - «Считают ли меня сумасшедшим?»
 - «Можно ли от этого вылечиться?»
 - Большая часть больных и их близких могут **даже не заподозрить депрессию**, т.к. её проявления бывают очень далеки от типичной картины.
-



Как ощущается депрессия?

- Возможно, Вы в последнее время стали
 - испытывать постоянный упадок сил;
 - просыпаетесь утром без настроения, не чувствуя, что отдохнули.
 - *Не всегда и отдых способен исправить ситуацию.*
 - Общеукрепляющие и прочие рекомендуемые «для преодоления усталости» средства, как правило, **не оказывают нужного эффекта.**
-

Как ощущается депрессия?

- **Знайте: Вы не одиноки в своих страданиях!**
 - **Депрессия – одно из самых распространенных заболеваний в мире.**
 - **Каждая пятая женщина и каждый десятый мужчина в своей жизни заболевает депрессией.**
 - Но, к сожалению, не каждый из заболевших получает своевременную и качественную помощь.
-



Что такое депрессия?

- **Классическая депрессия – это душевное состояние длительностью не менее 2 недель, для которого характерны чувства печали, подавленности, тревоги, утрата способности получать удовольствие или испытывать радость от чего бы то ни было.**
-

Симптомы депрессии:

- Однако плохим настроением депрессия не ограничивается.

 - Другими симптомами депрессии являются:
 - расстройства сна: ранние пробуждения или повышенная сонливость;

 - нарушение аппетита, он может снижаться вплоть до отвращения к еде, так и повышаться;

 - чувство беспричинной усталости, утрата энергии;
-

Симптомы депрессии (продолжение):

- трудности при необходимости сконцентрировать внимание, что-то запомнить, принять решение;
 - ощущение собственной никчемности, стыда и вины по малейшему поводу или без причины вообще;
 - симптомы физического неблагополучия, не поддающиеся обычному лечению (запоры, боли в животе, частые головные боли, перебои в работе сердца, боли за грудиной).
-



Как лечат депрессию?

Психотерапевтическими
беседами с врачом

Применением
антидепрессивных
препаратов

**Психотерапия
позволяет
пациенту**

**Осмыслить свои
проблемы**

**Увидеть их связь
с болезненным
состоянием**

**Найти более
оптимистичные
жизненные
установки**

Антидепрессанты обеспечивают благоприятную биологическую почву для улучшения состояния

Они восстанавливают нормальный уровень веществ, отвечающих за хорошее настроение (серотонин, норадреналин)

Чем раньше начато адекватное лечение, тем лучше результат.



ПОНЕДЕЛЬНИК

1



ВТОРНИК

2



СРЕДА

3



ЧЕТВЕРГ

4



ЕЖЕДНЕВНО

Что делать, если вы обнаружили у себя симптомы депрессии?

- За консультацией к врачу-психотерапевту можно обратиться в психоневрологическое поликлиническое отделение КОКПБ им. В.М. Бехтерева по адресу:
 - г. Киров, пос. Ганино, ул. Майская, д.1.
 - Телефон регистратуры 55-70-63; 55-70-92.

 - а также к врачам психиатрам-психотерапевтам центральных районных больниц.
-

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Спасибо за внимание!