

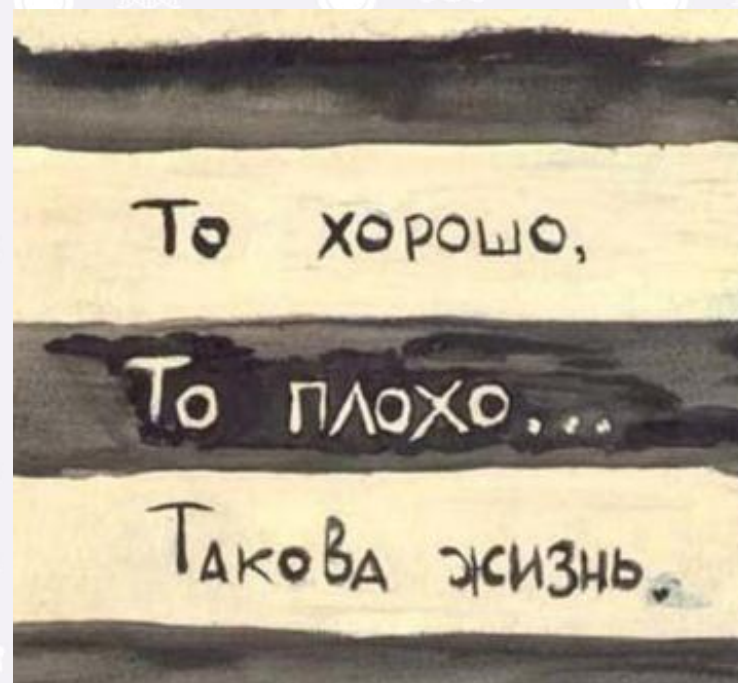
ДЕПРЕССИЯ



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 можно разобраться, и теперь они смогут получить необходимую помощь.

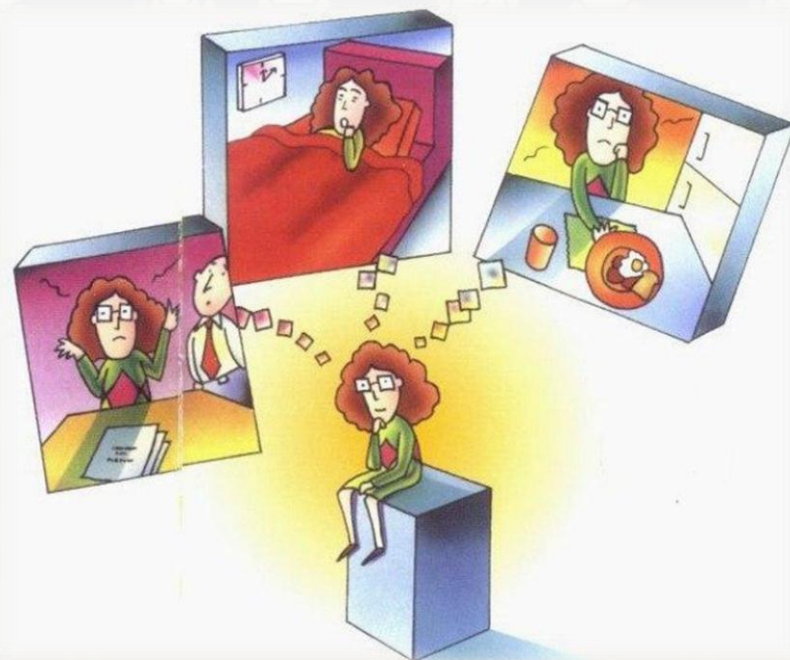


Нужно ли бояться депрессии?

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. ее 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?

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
НЕ МЕНЕЕ
2 НЕДЕЛЬ**



**КЛАССИЧЕСКАЯ
ДЕПРЕССИЯ –
это душевное
состояние**

**ЧУВСТВО
ПОДАВЛЕННОСТИ**



**ЧУВСТВО
ТРЕВОГИ**



**ЧУВСТВА
ПЕЧАЛИ**



**УТРАТА
СПОСОБНОСТИ
ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЯ
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,
ТАМ И ПОВЫШАТЬСЯ



- ЧУСТВО БЕСПРИЧИННОЙ
УСТАЛОСТИ, УТРАТА ЭНЕРГИИ

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

ДРУГИМИ СИМПТОМАМИ ДЕПРЕССИИ ЯВЛЯЮТСЯ:



- ТРУДНОСТИ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТО-ТО ЗАПОМНИТЬ, ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ



- ОЩУЩЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ НИКЧЕМНОСТИ, СТЫДА И ВИНЫ ПО МАЛЕЙШЕМУ ПОВОДУ ИЛИ БЕЗ ПРИЧИНЫ ВООБЩЕ



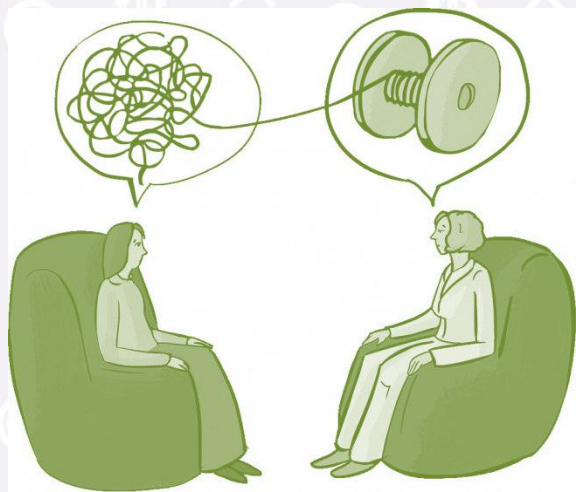
- СИМПТОМЫ ФИЗИЧЕСКОГО НЕБЛАГПОЛУЧИЯ, НЕ ПОДДАЮЩИЕСЯ ОБЫЧНОМУ ЛЕЧЕНИЮ (ЗАПОРЫ, БОЛИ В ЖИВОТЕ, ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ПЕРЕБОИ В РАБОТЕ СЕРДЦА, БОЛИ ЗА ГРУДИНОЙ)

КАК ЛЕЧАТ ДЕПРЕССИЮ?



КАК ЛЕЧАТ ДЕПРЕСИЮ?

Психотерапевтическими
беседами
с врачом



Применением
антидепрессивных
препаратов



КАК ЛЕЧАТ ДЕПРЕСИЮ?

Психотерапевтическими беседами с врачом

Психотерапия позволяет пациенту



Осмыслить свои проблемы

Увидеть их связь с болезненным состоянием

Найти более оптимистичные жизненные установки

Применением антидепрессивных препаратов

Антидепрессанты обеспечивают благоприятную биологическую почву для улучшения состояния

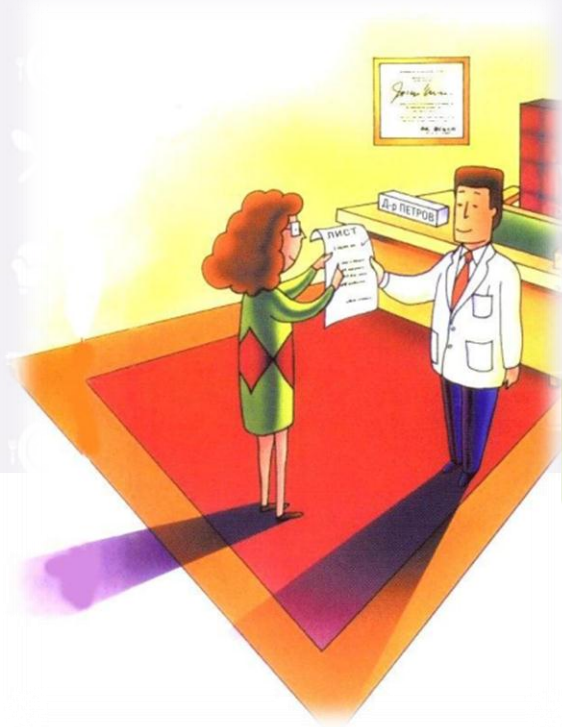
Они восстанавливают нормальный уровень веществ, отвечающих за хорошее настроение (серотонин, норадреналин)

ЧЕМ РАНЬШЕ НАЧАТО АДЕКВАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ РЕЗУЛЬТАТ

Применением
антидепрессивных
препаратов

Антидепрессанты
обеспечивают
благоприятную
биологическую почву для
улучшения состояния

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



Шкала депрессии Бека (тест-опросник)

Методика Шкала депрессии Бека используется для диагностики уровня депрессии.



Тест-опросник депрессии был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии.

ИНСТРУКЦИЯ:

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ.

Присвойте себе балл, который находится у ответа к которому вы склоняетесь. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то суммируйте баллы обоих вариантов ответа. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.

Шкала депрессии Бека (тест-опросник)

1 ВОПРОС

- 0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
1 Я расстроен.
2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.
3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2 ВОПРОС

- 0 Я не тревожусь о своем будущем.
1 Я чувствую, что озадачен будущим.
2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3 ВОПРОС

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
3 Я чувствую, что как личность я — полный неудачник.

4 ВОПРОС

- 0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.

5 ВОПРОС

- 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6 ВОПРОС

- 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
1 Я чувствую, что могу быть наказан.
2 Я ожидаю, что могу быть наказан.
3 Я чувствую себя уже наказанным.

7 ВОПРОС

- 0 Я не разочаровался в себе.
1 Я разочаровался в себе.
2 Я себе противен.
3 Я себя ненавижу.

8 ВОПРОС

- 0 Я знаю, что я не хуже других.
1 Я критикую себя за ошибки и слабости.
2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.
3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

Шкала депрессии Бека (тест-опросник)

9 ВОПРОС

- 0 Я никогда не думал покончить с собой.
- 1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.
- 2 Я хотел бы покончить с собой.
- 3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10 ВОПРОС

- 0 Я плачу не больше, чем обычно.
- 1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
- 2 Теперь я все время плачу.
- 3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11 ВОПРОС

- 0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.
- 1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
- 2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
- 3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12 ВОПРОС

- 0 Я не утратил интереса к другим людям.
- 1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
- 2 Я почти потерял интерес к другим людям.
- 3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13 ВОПРОС

- 0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
- 1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
- 2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.
- 3 Я больше не могу принимать решения.

14 ВОПРОС

- 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
- 1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
- 2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
- 3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15 ВОПРОС

- 0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
- 1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
- 2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
- 3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16 ВОПРОС

- 0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.
- 1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
- 2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
- 3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

Шкала депрессии Бека (тест-опросник)

17 ВОПРОС

- 0 Я устаю не больше, чем обычно.
 1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
 2 Я устаю почти от всего, что я делаю.
 3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18 ВОПРОС

- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
 1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
 2 Мой аппетит теперь значительно хуже.
 3 У меня вообще нет аппетита.

19 ВОПРОС

- 0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.
 1 За последнее время я потерял более 2 кг.
 2 Я потерял более 5 кг.
 3 Я потерял более 7 кг.
 Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком). Да _____ Нет _____

20 ВОПРОС

- 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
 1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.
 2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.
 3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21 ВОПРОС

- 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости.
 1 Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше.
 2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше.
 3 Я полностью утратил либидо интерес.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА ИНТЕРПРЕТИРУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

0-9 — отсутствие депрессивных
симптомов

10-15 — легкая депрессия
(субдепрессия)

16-19 — умеренная депрессия

20-29 — выраженная депрессия
(средней тяжести)

30-63 — тяжёлая депрессия

Что делать, если вы обнаружили у себя симптомы депрессии?

Для консультаций обращайтесь к врачу-психотерапевту

Центр психиатрии и психического здоровья им. академика В.М. Бехтерева:



психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) **55-70-63** (регистратура)

телефон экстренной психологической помощи (круглосуточный) **78-10-99**

Телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям – (8332) **33 22 33**

А также к врачам-психиатрам-психотерапевтам центральных районных больниц

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Подготовлено врачом-психотерапевтом высшей категории Карповой Ю.В.