

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ

*День меркнет ночью,
а человек – печалью.*

Русская пословица

Слово «депрессия» знают все. Оно стало общеупотребительным понятием. Сплошь и рядом, придя на работу, люди говорят коллегам: «У меня сегодня депрессия», чаще всего имея в виду просто плохое настроение. С плохим настроением можно справиться - не обращать на него внимания или преодолеть его с помощью приятных занятий. Депрессия не пройдет от развлечений, не обращать на нее внимания не удастся, с ней нельзя справиться усилием воли, как нельзя вылечиться таким образом от многих заболеваний...

Заболев, человек долгое время, не осознавая своего состояния, может критиковать себя за лень, безволие, невозможность взять себя в руки. **Важно понять, депрессия – это заболевание.** Подавленное настроение при этом может быть спровоцировано негативными событиями, а может возникнуть и без видимых причин, или тяжесть состояния

может не соответствовать вызвавшей его причине.

Ошибочно полагать, что депрессия приобрела такое большое социальное значение только в наши дни, ее признаки были описаны врачами со времен античности. Знаменитый древнегреческий врач Гиппократ описывал подобное состояние под названием «меланхолия». Именно так депрессию называют наши бабушки и дедушки.

*Депрессия
(от лат. *deprimo* —
«давить», «подавить»)
означает угнетение
(подавление) и стойкое
снижение настроения,
сопровождающееся
утратой интереса
к жизни, бессонницей,
пониженной
самооценкой и другими
проявлениями*

ЧТО ГОВОРЯТ ЦИФРЫ О ДЕПРЕССИИ...



В настоящее время депрессия является одним из наиболее распространенных психических расстройств.

Каждый 10-й в возрасте старше 40 лет страдает депрессией,

2/3 из них — женщины.

Каждый 5-й житель планеты хотя бы раз в жизни переносит относительно легкую депрессию.

По данным Всемирной организации здравоохранения, **депрессия является ведущей причиной подростковой заболеваемости и нетрудоспособности.** Распространенность депрессии среди детей и подростков имеет постоянную тенденцию к увеличению, а средний возраст тех, у кого отмечаются подобные симптомы, уменьшается.

Точные причины роста заболеваемости депрессией неизвестны. Один из провоцирующих факторов связан со стремительными социальными изменениями. Переполненные города, распадающиеся семьи, рост числа злоупотреблений психоактивными веществами и нестабильность в обществе вследствие войны или экономического кризиса, равнодушие и жестокость со стороны окружающих могут значительно усиливать проявления стресса у детей и подростков. Постоянная тревога и чувство незащищенности, в свою очередь, могут провоцировать развитие депрессии у детей.

Около 11%

подростков страдают депрессивными расстройствами, что имеет прямую связь с количеством суицидов в возрасте до 18 лет

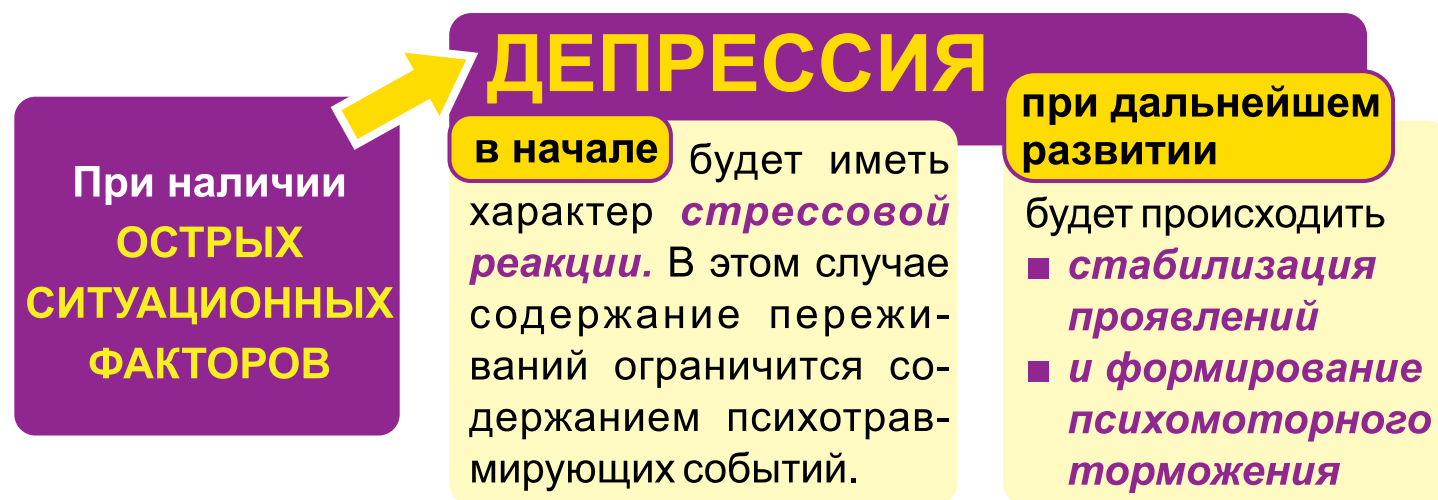
У каждого 3-го среди лиц старше 65 лет встречается депрессия

Депрессии у пожилых способствуют хронические заболевания, небольшой достаток, одиночество, потеря близких, неспособность вести активный образ жизни и др.

Депрессия выявляется у большинства больных хроническими заболеваниями, сопровождающимся болью, нарушением сна, аппетита, интоксикацией, страхом смерти, потерей независимости, изменением внешности. Некоторые препараты и методы лечения также могут вызывать депрессию.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ДЕПРЕССИЯ

Одна из предпосылок депрессии – необходимость адаптации в кардинально новых условиях.



Может возникнуть представление о том, что симптомы депрессии являются результатом тяжелых жизненных ситуаций. Такая связь может казаться очевидной, но часто этот односторонний вывод бывает неправильным.

Сама ДЕПРЕССИЯ нередко является ПРИЧИНОЙ жизненных проблем, а не только их результатом.

Это происходит в связи с тем, что депрессия снижает работоспособность и мотивацию к деятельности.

Наличие «причины» для развития депрессии не обязательно влияет на ее течение, выраженность, последствия. Очень часто люди не обращаются за помощью, полагая, что у них «имеются все основания для того, чтобы быть в плохом настроении». Однако такое отношение – ошибочное. Ведь люди никогда не сомневаются в необходимости лечения, например, инфаркта миокарда, вследствие того, что это заболевание имеет «причину» в курении или других провоцирующих факторах.

Нередко люди в состоянии депрессии вовсе не предъявляют жалоб на снижение настроения, озвучивая проявления болезни, связанные с физическим неблагополучием, например: боли в сердце, мигрени, заболевания кожи и желудочно-кишечного тракта и др.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕПРЕССИЯ

У человека в состоянии депрессивного расстройства на долгое время **снижается настроение**, могут присутствовать **тоска и отчаяние** (наблюдаются суточные колебания настроения с усилением подавленности по утрам). **Кроме того:**

■ то, что раньше доставляло удовольствие и было интересным, **перестаёт быть таковым,**

■ появляется **тревога и внутреннее напряжение**, в некоторых случаях - постоянное раздражение,

■ возникают **идеи виновности и никчемности**, снижена самооценка и чувство уверенности в себе,

■ будущее видится мрачным, могут возникать **суицидальные мысли и намерения,**

■ **трудно сосредоточиться на решении задач**, совершаются ошибки, постоянно мешает рассеянность,

■ **приходится заставлять себя приступать к повседневным делам,**

■ появляется физическая слабость, **повышенная утомляемость,**

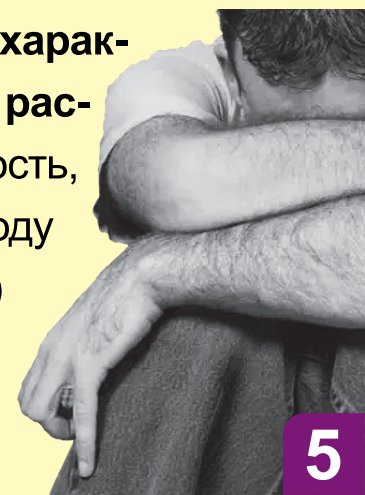
■ **движения и речь замедляются**, в некоторых случаях – беспричинное возбуждение,

■ **не хочется ни с кем общаться,**

■ **часто нарушается сон и пропадает аппетит, снижается вес.** Иногда аппетит, наоборот, повышен, что вызывает повышение веса,

■ **снижается сексуальная активность.**

Словом, довольно большой круг жалоб телесного характера может сопровождать или скрывать депрессивное расстройство (постоянное чувство усталости, раздражительность, тревога и нарушения сна, постоянное беспокойство по поводу сложностей жизни, озабоченность проблемами детей и др.) И только в ходе дальнейшей беседы врач выявляет стабильное угнетение настроения и потерю интересов.



ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ДЕПРЕССИИ

В основе биохимических процессов, ответственных за развитие депрессии, лежит снижение выработки и нарушение обмена СЕРОТОНИНА - вещества, играющего важную роль в передаче сигналов от одной клетки головного мозга к другой.

✓ У некоторых пациентов с депрессией играет роль **пред-расположенность к ней**.

✓ Важное значение также имеют **психологические факторы**, в частности:

- воспитание,
- обстановка в семье,
- длительная тревога и страхи.
- острые стрессы в детском возрасте (например, разлука с родителями),

*Серьезным фактором в развитии депрессии является **ОСОБЫЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ**, например:*



ПЕРФЕКЦИОНИЗМ - это стремление достигать во всём наилучшего результата, такие люди часто работают с перенапряжением, при этом редко бывают удовлетворены результатом;

ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ - по принципу «всё или ничего», «если я сделал что-то наполовину, значит, я ничего не сделал», «я победил или я проиграл», что не позволяет видеть промежуточные итоги работы и незапланированные результаты;

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ - преувеличение мелкой неприятности до масштаба катастрофы - «если мой ребенок получил в школе двойку, то это значит, что он не сможет учиться!», что также вызывает постоянную тревогу;

Я ДОЛЖЕН - «быть хорошим мужем/женой, родителем, сотрудником, всегда все успевать, не злиться на других людей»..., что не позволяет человеку получать удовольствие от жизни.

Работать с такими мыслями и научиться более реалистичному мышлению помогает

ПСИХОТЕРАПИЯ

ЕСЛИ У ВАС ДЕПРЕССИЯ

Если Вы подозреваете, что у Вас - депрессия, не пытайтесь справиться с ней самостоятельно! Первое, что следует сделать, это обратиться к врачу-психиатру. Только врач может правильно поставить диагноз и решить, страдаете ли Вы депрессией, в какой терапии нуждаетесь.

ЛЕЧИТСЯ ДЕПРЕССИЯ

✓ как с помощью препаратов - **АНТИДЕПРЕССАНТОВ**, назначаемых врачом,

✓ так и с помощью **ПСИХОТЕРАПИИ** (ее может проводить психотерапевт или клинический психолог).

«Волшебных» лекарств не существует. Подобрать наилучший в каждом индивидуальном случае препарат – совместный труд врача и пациента. Современные антидепрессанты достаточно хорошо переносятся, а побочные эффекты обратимы. Назначить и отменить препарат должен только врач-психиатр. Он же расскажет об особенностях приема и механизме воздействия этих лекарств.

Психотерапия - серьезное подспорье лекарственному лечению. Если говорить просто, психотерапия - это лечение словом, в ходе которого человек начинает понимать, чем продиктованы его чувства и поступки, учится преодолевать уныние и адаптироваться к жизненным переменам, получает моральную поддержку, осознает причины страхов и тревог, что способствует возврату интереса к жизни. Роль психотерапевта при этом - создание условий, в которых человек сам принимает решения и меняет взгляд на волнующие его вещи.



Важнейшую роль в лечении депрессии имеет правильная организация жизни: поддержка со стороны близких, своевременный прием назначенных лекарств, доверие к врачу и выполнение простых правил на каждый день.

МОЖНО ЛИ ПОМОЧЬ СЕБЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО?



- ✓ **Соблюдайте режим дня**
- старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время, при бессоннице откажитесь от дневного сна, вечернего просмотра телепередач и кофеинсодержащих напитков.
- ✓ **Сохраняйте физическую активность.** Чаще гуляйте, особенно в солнечную погоду, выезжайте на природу, отдавайте предпочтение плаванию и танцам, лыжным прогулкам.
- ✓ **Помните – успешное выполнение небольших дел поможет вернуться впоследствии к активной деятельности,** важно не требовать от себя слишком много. Не залеживайтесь в постели, занимайтесь повседневными делами, продолжайте следить за собой, даже, если Вы не получаете от этого удовольствия.
- ✓ **Избегайте употребления никотина, алкоголя, стимулирующих веществ,** - они приносят временное облегчение, усиливая депрессию впоследствии.

- ✓ **Не оставляйте незавершенных дел,** за новое дело принимайтесь только по окончании старого.
- ✓ **Избегайте одиночества,** интересуйтесь жизнью родных, что поможет отключиться от собственных проблем. Не скрывайте Вашего состояния, возможно, поддержка близких людей будет помогать Вам в ходе лечения.
- ✓ **Вспомните занятия, которые Вы любили раньше,** пробуйте вернуться к ним.
- ✓ **Откажитесь** от темной одежды, просмотра негативных передач, обсуждения трагических событий.
- ✓ **Создавайте приятную атмосферу дома:** живые растения, мягкое освещение, звуки природы, что способствует расслаблению.
- ✓ **Постарайтесь снизить уровень напряжения** дома и на работе, попросите членов семьи взять на себя часть домашней работы, передайте коллегам некоторые служебные задания.

ПОМНИТЕ, что Ваше состояние – временное и поддается лечению! Настраивайте себя на выздоровление, старайтесь мыслить позитивно, хвалите себя несмотря ни на что.

ЕСЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕЛ ДЕПРЕССИЕЙ...

! Человек с депрессией нуждается в том, чтобы его выслушали, это один из способов привлечь внимание к своим переживаниям и обрести поддержку.

! Серьезно относитесь к любым высказываниям человека о никчемности жизни, о страхе стать обузой для детей и внуков: за ними могут скрываться суицидальные намерения.

! Старайтесь не оставлять Вашего родственника надолго одного, организуйте совместную деятельность, проявляйте терпение.

! Старайтесь вызывать у Вашего родственника положительные эмоции всеми доступными средствами: при помощи бесед, прогулок, путешествий, посещений музеев и парков, просмотра фильмов и прослушивания музыки.

Ваша забота о близком человеке, подбадривание и похвала помогут ему придерживаться курса лечения, повысить самооценку, улучшить качество жизни и постепенно справиться с ситуацией.

! Поручайте опекаемому небольшие дела, старайтесь пробудить в человеке желание заботиться о себе.

! Человек, длительное время прикованный к постели после операции, инсульта или перелома шейки бедра, становится «узником койки» и может потерять мотивацию двигаться вообще. Если нет противопоказаний, необходимо постепенно расширять режим – помогать садиться, а затем – побуждать к самостоятельному передвижению. Для достижения этой цели нужна помощь опытных инструкторов по лечебной физкультуре.



ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ!

✓ депрессия - это распространенное заболевание, при котором возможно эффективное лечение

✓ своевременное выявление депрессии и дальнейшее лечение улучшает прогноз для последующей жизни

✓ депрессия без должного лечения может привести к тяжелым последствиям

✓ лечение депрессии может осуществляться разными методами, наиболее часто для этого используют антидепрессанты и психотерапию

✓ прием рекомендованных препаратов не стоит прекращать, если прошли симптомы заболевания, продолжив лечение в течение рекомендованного врачом срока

✓ в состоянии депрессии нарушается возможность справляться с повседневными задачами, это не проявление слабости или лени, как кажется на первый взгляд

✓ наряду с лечением важно выполнять несложные рекомендации по изменению образа жизни, что также ускорит выздоровление.

Будьте внимательны к своему настроению и поведению Ваших близких!

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

✓ КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) 55-70-63 (регистратура)

✓ телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям - (8332) 33-22-33

Считается, что женщины страдают тяжелой депрессией вдвое чаще мужчин, а легкой - в 7-8 раз чаще. Но мужчины реже обращаются за помощью к врачу (возможно, поэтому статистика свидетельствует в пользу женщин). Это приводит к очень неприятным последствиям, например, к алкоголизму, суицидальным намерениям (среди мужчин распространенность алкоголизма, самоубийств гораздо больше).

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии



Соблюдайте режим дня



Высыпайтесь

Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов



Питайтесь правильно

Это залог здоровья



Ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача



Больше двигайтесь

Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности



Проводите больше времени с близкими людьми



Не забывайте о хобби

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширяйте круг общения



Избегайте стрессовых ситуаций

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам

Серотонин («гормон счастья») синтезируется в организме с участием аминокислоты – триптофана.

Продукты, богатые ТРИПТОФАНОМ



икра

орехи
(арахис, миндаль, кешью, кедровые, фисташки)



сыр

**семена
тыквы**



**семена
подсолнечника
и кунжута**



**курица,
индейка,
крольчатина**



**соевые
и бобовые
продукты**



**рыба и
морепродукты**



яйца



**темный
шоколад**

