

Одним из самых распространенных заболеваний в мире является **депрессия**. По данным Всемирной организации здравоохранения, ею страдает до 20% населения развитых стран. Каждая пятая женщина и каждый десятый мужчина хотя бы раз в своей жизни испытывал депрессивное состояние.

Для Беларуси эта проблема также актуальна.

## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ, ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

**Депрессия** – угнетенное, подавленное психическое состояние, сопровождаемое снижением активности, двигательными расстройствами и разнообразными соматическими нарушениями (потеря аппетита, похудание, изменение сердечного ритма), нередко сопровождаемое суицидальными мыслями. Фактически – это **болезнь всего организма**.

Различают несколько разновидностей депрессий:

**Классическая депрессия** - это душевное состояние, переживаемое как печаль, подавленность, тревога, ангедония (утрата способности получать удовольствие от привычных дел).

**Невротическая депрессия** - результат длительной психотравмирующей ситуации. Такая депрессия чаще всего встречается среди людей с определенными особенностями личности, например, прямолинейность, бескомпромиссность в сочетании с неуверенностью, нерешительность в определенных ситуациях.

**Психогенная депрессия** - развивается в ситуации утраты жизненно важных для данной личности ценностей (потеря или смерть близкого, сильный стресс на работе и т.д.). Личности, страдающие такой депрессией, характеризуются повышенной чувствительностью и изменчивостью настроения.

**Послеродовая депрессия** – развивается у молодых матерей в первый месяц после родов. Такая депрессия проявляется в эмоциональной неустойчивости, утомляемости, расстройствах сна, повышенной тревожности, чувства отторжения ребенка.

Причины появления депрессий могут быть различны. В ее возникновении играют роль и биологические, и социальные факторы.

- **Депрессивные расстройства могут появиться в любом возрасте и у представителей любых социальных групп.** Это объясняется, прежде всего, тем, что ценности современного общества оказывают существенное давление на человека. Люди стремятся к социальному благополучию, профессиональным успехам, внешней привлекательности. Если же достигнуть этого не удается, человек может впасть в отчаяние, тяжело переживать неудачи, и, как следствие, развивается депрессия.
- **К депрессивному расстройству могут также привести и тяжелые психологические травмы, такие, как смерть близкого человека, распад семьи, разрыв отношений с любимым человеком, тяжелое заболевание.**
- **Наследственная предрасположенность, особенность воспитания в родительской семье, психотравмирующие стрессовые ситуации (ссоры и расставания, трудности в общении, проблемы на работе), тяжелые соматические болезни, прием наркотиков и алкоголя и др. - также имеют значение в возникновении депрессивных состояний.**

## СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ И ЕЕ ТЕЧЕНИЕ

**Симптомы проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания.** К наиболее типичным признакам этого расстройства относят:

### Эмоциональные проявления:

- \* тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение, отчаяние;
- \* тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды;

- \* раздражительность;
- \* чувство вины, частые самообвинения;
- \* недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки;
- \* снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий;
- \* снижение интереса к окружающему;
- \* утрата способности переживать какие-либо чувства (в случаях глубоких депрессий);
- \* депрессия часто сочетается с тревогой о здоровье и судьбе близких, а также со страхом показаться несостоятельным в общественных местах.

### Физиологические проявления:

- \* нарушения сна (бессонница, сонливость);
- \* изменения аппетита (его утрата или переедание);
- \* нарушение функции кишечника (запоры);
- \* снижение сексуальных потребностей;
- \* снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость;
- \* боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

### Поведенческие проявления:

- \* пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность;
- \* избегание контактов (склонность к уединению);
- \* отказ от развлечений;
- \* алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

### Мыслительные проявления:

- \* трудности сосредоточения, концентрации внимания;
- \* трудности принятия решений;
- \* преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом;
- \* мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни;
- \* мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии);
- \* наличие мыслей о собственной ненужности, незначимости, беспомощности и суицида;
- \* замедленность мышления.

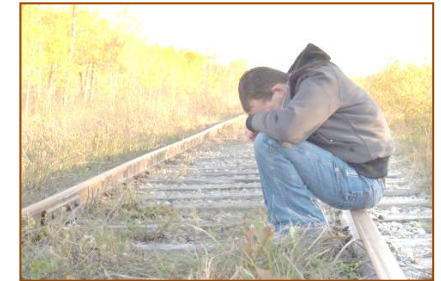
**Первыми признаками появления депрессии являются первоначальные слабовыраженные сигналы в виде проблем со сном, раздражительности, отказа от нормального выполнения обязанностей.** Если эти симптомы в течение двух недель усиливаются, то обычно это свидетельствует о начале болезни либо её рецидиве, хотя полностью она проявится через два месяца, а то и позже. Случаются и разовые приступы. В отсутствии лечения депрессия может привести к попытке самоубийства, отчуждению от окружающих, отказу от выполнения большинства жизненных функций, распаду семьи.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ?

**Победить депрессию вполне возможно.** Ее лечение на самых ранних стадиях может не только сократить длительность депрессии, смягчить ее тяжесть, но и уменьшить риск ее повторного возникновения.

Выход из депрессивного состояния условно можно разделить на несколько этапов.

**На первом этапе при первых же признаках депрессивного состояния, необходимо обратиться за профессиональной помощью.** Только врач сможет поставить правильный диагноз, определить причину расстройства и назначить лечение на основе полной оценки физического и эмоционального состояния.



На втором этапе – этапе лечения, важно поверить в действенность и эффективность лечения. Основу лечения составляют применение медикаментов и психотерапия.

Лекарства для лечения депрессии (антидепрессанты) подбираются индивидуально для каждого больного и принимаются длительно, в течение нескольких месяцев. Медикаментозное лечение будет успешным, если пациент строго соблюдает рекомендованный режим приема препаратов, тесно сотрудничает с лечащим врачом, доверяет ему, рассказывает о своих сомнениях, о любых последствиях приема препарата, как позитивных, так и негативных.

**Цель психотерапии** - помочь человеку научиться регулировать собственные эмоции. Этот метод лечения подразумевает активное участие самого пациента, его готовность рассказать о своих проблемах. Вся информация, полученная врачом во время сеанса психотерапии, остается тайной.



**Третий этап** заключается в постоянном внимании больного к собственной персоне, начиная с внешнего вида, элементарного соблюдения личной гигиены, режима труда, отдыха и культурного досуга.

**Четвертый этап** выхода из депрессии предполагает пересмотр пациентом своего поведения, изменения негативной модели мышления. Необходимо постоянно заниматься чем-нибудь. Придумать себе новое хобби, познакомиться с новыми людьми. Не давать себе скучать. Всё это поможет избавиться от негативных мыслей.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ ОТ ДЕПРЕССИИ

Во избежание развития депрессии, нужно:

- **Научиться** преодолевать стрессовые ситуации.
- **Вести здоровый образ жизни**, регулярно заниматься спортом, утренней зарядкой, соблюдать правильный режим работы и отдыха – это поможет бороться со стрессом и сохранить душевное равновесие.

- **Общаться с друзьями**, родными, близкими, не замыкаться в себе при возникновении каких-либо проблем и трудностей.



- **Заниматься интересным делом**, помимо основной работы (учебы), иметь какое-нибудь хобби.

- **Избегать** и избавляться от опасных и вредных привычек.

- **Стараться видеть во всем, в окружающих, происходящих явлениях и событиях больше позитивов**, не заикливаться на негативных и отрицательных эмоциях.

- **В случае появления навязчивых, неутихающих сомнений и тревог**, обратиться к человеку, которому вы больше всего доверяете, «излить» ему свою душу, от этого станет легче, и вместе вы сможете быстрее найти выход из создавшегося положения.

**Помните! Безвыходных ситуаций не бывает, и депрессия вполне преодолима!**

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ



Автор:

Будник Н.Я. – заведующая физиотерапевтическим  
отделением 11-й ГКБ  
Редактор: Арский Ю.М.  
Згирская И.А.  
Тарашкевич И.И.

Компьютерная верстка и оформление:  
Ответственный за выпуск: