

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ



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, нерешительностью 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, особенности 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 переизбыток);
- * 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:

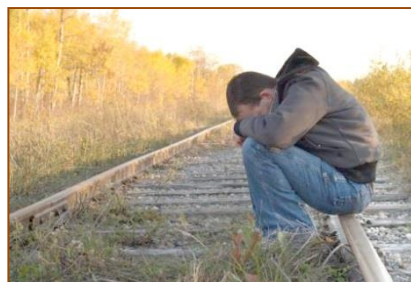
- * пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность;
- * избегание контактов (склонность к уединению);
- * отказ от развлечений;
- * алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

Мыслительные проявления:

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

Первыми признаками появления являются первоначальные слабовыраженные сигналы в виде проблем

слабовыраженные сигналы в виде проблем 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.



мыслей о себе, о будущем с бессмысленности депрессии);
нужности,

депрессии

со сном,

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 рекомендуемый режим приема, тесно сотрудничает с лечащим врачом, рассказывает о своих сомнениях, о любых побочных эффектах приема препарата, как позитивных, так и негативных.

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



соблюдает режим приема препаратов, доверяет ему, последствиях негативных. научиться методу лечения пациента, его. Вся информация, психотерапии,

внимании

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!

Автор:

Будник Н.Я. – заведующая физиотерапевтическим

отделением 11-й ГКБ

Редактор: Арский Ю.М.

Эгирская И.А.

Тарашкевич И

Компьютерная верстка и оформление:

Ответственный за выпуск:

01.10.2017 г.

