Депрессия - болезнь нашего времени.

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Всемирная организация здравоохранения заявила, что в наши дни на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями, каждый второй в мире человек имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни. Большинство из них — это лица с пограничными психическими расстройствами.

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия. По данным ВОЗ в крупных городах от депрессии страдает каждая пятая женщина и каждый пятнадцатый мужчина. При этом мужская депрессия имеет более низкий показатель, в основном, не потому, что мужчины выносливее. Просто мужчины гораздо реже сознаются в неспособности справиться с психологическими проблемами самостоятельно.

Следует помнить, что депрессия - не просто плохое настроение, а заболевание, которое требует вмешательства специалистов и достаточно хорошо поддается лечению. Чем раньше поставлен правильный диагноз и начато правильное лечение, тем больше шансов на быстрое выздоровление, на то, что депрессия не повторится вновь и не примет тяжелой формы.

Депрессия - болезнь всего организма. Проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания. Эмоциональные признаки этого расстройства характеризуются тоской, страданием, подавленным настроением, отчаянием, тревогой, чувством внутреннего напряжения, ожиданием беды, раздражительностью, чувством вины, частыми самообвинениями, недовольством собой, снижением уверенности в себе, снижением самооценки, снижением или утратой способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий, снижением интереса к окружающему, утратой способности переживать какие-либо чувства.

Физиологические признаки депрессии проявляются нарушением сна (бессонница, сонливость), изменением аппетита (его утрата или переедание), нарушением функции кишечника (запоры), снижением сексуальных потребностей, снижением энергии, повышенной утомляемостью при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабостью, болями и разнообразными неприятными ощущениями в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

Поведенческие проявления депрессии – это пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность, избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям), отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

Появляются изменения в мыслительной сфере: 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, замедленность мышления.

Депрессия – очень индивидуальное заболевание и у каждого пациента проявляется по-разному. Депрессия не выбирает пациентов по полу, возрасту, социальному статусу. Однако среди факторов риска стоит отметить тяжелые жизненные ситуации, наличие в семье людей, страдающих депрессией, тяжелые заболевания у самого пациента. Также на возникновение депрессии могут влиять некоторые препараты, травмы головы, инфекционные заболевания. Появление в жизни человека стрессовых факторов также может привести к депрессии.

Несмотря на распространенное мнение, даже самые тяжелые виды депрессии успешно поддаются лечению. Главное - это осознать наличие проблем и обратиться к специалистам. Лечение депрессии включает, в первую очередь, назначение специальных лекарственных средств – антидепрессантов, и как вспомогательную помощь - психотерапию.

Поддержка близких людей, даже когда больной не выражает заинтересованности в ней, очень важна для преодоления депрессии. Исследования показали, что депрессия особенно неблагоприятно протекает в тех семьях, где делается много критических замечаний в адрес больного. Старайтесь дать понять больному, что его состояние - это не его вина, а беда, что он нуждается в помощи и лечении. Старайтесь не концентрироваться на болезни близкого человека и привносить положительные эмоции в свою жизнь и в жизнь семьи. По возможности старайтесь вовлечь больного в какую-то полезную активность, а не отстранять его от дел.

Профилактика депрессий заключается в здоровом микроклимате в семье, на работе, в повышении стрессоустойчивости организма к различным жизненным неприятностям, ведении здорового образа жизни.

Берегите себя и своё психическое здоровье,
ведь оно зависит только от Вас!

Заведующая ЦЗ
Лобода Ирина Николаевна