

Депрессия: Давай поговорим

Депрессия – это болезнь, которая может развиваться у каждого человека. Она причиняет психические страдания и оказывает воздействие на способности человека выполнять повседневные дела, а иногда имеет разрушительные последствия для его отношений с членами семьи и друзьями. В самом худшем случае депрессия может приводить к самоубийству. К счастью, депрессию можно предотвращать и лечить. Сегодня Всемирная организация здравоохранения объявляет о проведении годовой кампании «Депрессия: давай поговорим».

Основные симптомы депрессии

- Безрадостное, угнетенное состояние, утрата ощущения удовольствия.
- Отсутствие интересов.
- Невозможность сосредоточиться, нарушение памяти.
- Неспособность принять решение, навязчивый возврат к одним и тем же вопросам.
- Страх перед повседневностью или неопределенный, внутреннее беспокойство, тревога.
- Чувство усталости, отсутствие энергии.
- Нарушение сна.
- Потеря аппетита, снижение веса.
- Отсутствие сексуальных интересов
- Чувство давления, тяжести в области живота и груди.
- Вегетативные симптомы (сухость во рту, запоры, потливость и т.д.).

Первый шаг на пути избавления от депрессии – понять, что это такое., как она влияет на жизнь, на отношение с близкими.

Причины депрессии:

Депрессия никогда не возникает «на пустом месте» . Просто в одних случаях причины её очевидны – какое-то серьёзное жизненное потрясение :

- развод
- потеря близкого человека
- потеря работы

иногда депрессия возникает без видимых оснований.

Сейчас учёные считают, что депрессия возникает из-за сочетания нескольких факторов. У некоторых пациентов с депрессией играют роль генетические факторы, т.е. предрасположенность к депрессии может передаваться по наследству. Но передаётся не сама депрессия, а только предрасположенность. Если у Вас есть предрасположенность к депрессии, это значит, что она может проявиться только при определённых неблагоприятных обстоятельствах. Важную роль в развитии депрессии играют психологические факторы, в частности воспитание, обстановка в семье, серьёзные стрессы в течение детства.

Серьёзным фактором в развитии депрессии является особый стиль мышления, способствующий депрессии:

- мысли о том, что надо быть лучше, достигать отличных результатов, что заставляет работать с перенапряжением и вызывает сильное истощение нервной системы, вызывает тревогу за результат
- мысли: «я должен» быть хорошим семьянином, хорошим работником, хорошим родителем
- катастрофическое мышление, то есть любую ситуацию «раздуваем до размеров слона»

И таких мыслей может быть множество. Бороться с такими мыслями и научиться мыслить более реалистично помогает психотерапия.

Как избавиться от недуга?

Если Вы страдаете депрессией, первое что Вы должны сделать это обратиться к врачу-психиатру. К сожалению, очень часто в нашей стране люди привыкли обращаться скорее к экстрасенсам и гадалкам, чем к специалистам-медикам. Только врач-психиатр может правильно поставить Вам диагноз, решить, страдаете ли Вы депрессией и помочь бороться с депрессией.

Лечится депрессия как с помощью психотропных препаратов – **антидепрессантов**, назначаемых врачом, так и с помощью психотерапии (её может проводить психотерапевт или клинический психолог). При депрессии лечение антидепрессантами совершенно необходимо, т.к. в этом состоянии нередко мысли о самоубийстве и попытки суицида. Лучше всего, когда лечение антидепрессантами сопровождается психотерапией. При более лёгких формах можно обойтись одной психотерапией.

Антидепрессанты – это лекарства от депрессии. Сейчас существует множество видов этих препаратов. Современные антидепрессанты намного легче переносятся пациентами и имеют меньше побочных эффектов.

Назначать и отменять их должен только врач-психиатр. Он же расскажет Вам и об особенностях приёма и воздействия этих лекарств.

Антидепрессанты не вызывают наркотическую зависимость, так как лечение проводится только под контролем врача-психиатра. Хорошо переносятся.

Не думайте, что Вам придётся всю жизнь пить эти лекарства. При правильном лечении через какое-то время Вы сможете обходиться без них. Но при этом Вы должны настроиться на длительный процесс лечения.

Помощь близких людей в преодолении депрессий

Поддержка близких людей, даже когда больной не выражает заинтересованности в ней, очень важна для преодоления депрессии. В связи с этим можно дать следующие советы родственникам больных:

- Помните, что депрессия — это болезнь, при которой нужно сочувствие, но никогда нельзя погружаться в болезнь вместе с больным, разделяя его пессимизм и отчаяние. Нужно уметь сохранять определенную эмоциональную дистанцию, все время напоминая себе и больному, что депрессия — это преходящее эмоциональное состояние.
- 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 приносить 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.

Что будет, если не лечить депрессию?

Многие люди, страдая из-за депрессии, не обращаются за помощью, потому что считают, что это стыдно, что надо справляться с проблемами самостоятельно. Это очень большая ошибка. Почему?

- во-первых, с депрессией трудно справиться самому, и советы взять себя в руки здесь не помогут. Обращение за помощью — это не слабость, наоборот, нужно иметь немалое мужество, чтобы признать свои проблемы и бороться с ними. Обращение к специалисту — это Ваш первый шаг на пути к выздоровлению. Обращаясь к специалисту, Вы делаете сознательный выбор в пользу здоровья.

- во вторых, депрессия без лечения приводит к тяжёлым последствиям:

- Люди, долгие годы не получающие лечения от депрессии, могут лишиться работы, потерять друзей. Также нередко у них возникают семейные проблемы, вплоть до разрушения семьи.

- Опасным последствием депрессии без лечения может стать алкоголизм. По некоторым данным до половины людей, страдающих алкоголизмом имеют диагноз «депрессия», но никогда не получали соответствующего лечения. Алкоголь оказывает краткосрочный антидепрессивный эффект. Но со временем только усиливает депрессию.

- Наконец, самым опасным следствием депрессии без лечения являются попытки самоубийства. Если у Вас возникают суицидальные мысли, немедленно обратитесь к врачу-психиатру.

Можно ли помочь себе самостоятельно?

Депрессия – это заболевание, лечением которого занимаются специалисты. И Ваша первая задача – **найти тех, кто окажет вам квалифицированную помощь**. Но Вы должны понимать, что без Ваших усилий результаты лечения будут намного хуже или проявятся медленнее. Итак, что же Вы можете сделать, чтобы облегчить лечение депрессии?

1) Соблюдайте режим дня

2) Занимайтесь повседневными делами не забывайте о посильной физической нагрузке

3) Поддерживайте общение с друзьями, коллегами, родственниками

4) Избегайте алкоголя, наркотических и стимулирующих веществ

Материал подготовила Роньжина Н.П. – инструктор по санитарно-гигиеническому воспитанию «Городская больница г. Каменск-Уральский»