Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Каждый из нас периодически встречает на своем пути людей с плохим настроением, усталых, раздражающихся даже из-за мелких досадных неприятностей. Однако при хороших социальных и материальных условиях, когда рядом родные и близкие, у человека регулярная половая жизнь, крепкий здоровый сон, все проявления проходят и исчезают без следа.

Но если вдруг выпадает любой из вышеперечисленных факторов, особенно высоко значимый для нас, мы начинаем волноваться и переживать, испытывать проблемы в самых разных сферах. В таком состоянии могут присоединиться и другие проявления. в Случае, если тревожные симптомы продолжаются не менее двух недель, можно сказать, что пришло состояние – депрессия… Чаще всего она развивается на фоне актуального и долго помнящегося стресса или длительно травмирующей ситуации.

Депрессия относится к психическим расстройствам, может возникнуть даже из-за небольшой проблемы, которая кажется человеку важной, но не обязательно является таковой.

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, у него развивается депрессия. При этом к депрессивному расстройству могут привести и тяжелые психологические травмы как смерть близкого человека, распад семьи, разрыв отношений с любимым человеком, тяжелое заболевание.

Рост числа депрессий в современной цивилизации связывают с высоким темпом жизни, повышенным уровнем ее стрессогенности, к которой приводит высокая конкурентность современного общества, социальной нестабильностью (высоким уровнем миграции, трудными экономическими условиями, неуверенностью в завтрашнем дне). В обществе культивируются ценности, обрекающие человека на постоянное недовольство собой –

культы физического и личностного совершенства, силы, превосходства над другими людьми и личного благополучия. Это заставляет мужчин и женщин тяжело переживать и скрывать свои проблемы и неудачи, лишает эмоциональной поддержки и обрекает на одиночество.

Депрессия – подавление всех своих желаний, потребностей. Это состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, ослаблением познавательных интересов и общей пассивностью человека. Он испытывает тяжелые, мучительные отрицательные эмоции и переживания - подавленность, тоску, отчаяние, безысходность. При этом все желания, потребности, влечения, мотивы, волевая активность резко снижены.

Самые характерные мысли – о собственной ответственности за все неприятные, тяжелые события, происшедшие в жизни человека или его близких. Сочетаются чувства вины за события прошлого и настоящего, бесперспективности, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей. Для поведения при депрессии характерны заторможенность, безыниативность, быстрая утомляемость.

Симптомов и проявлений множество.

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);
- изменение аппетита (его утрата или переедание);
- нарушение функции кишечника (запоры);
- снижение сексуальных потребностей;
- снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, как 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, утрата интереса к другим людям);
- 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);
- мысли о собственной ненужности, незначимости, беспомощности;
- замедленность мышления.

Для постановки диагноза «депрессия» нужно, чтобы часть перечисленных симптомов сохранялась не менее двух недель.

С депрессией можно и нужно бороться. Если вы заметили, что кто-либо из близких стал слишком часто критиковать сам себя, конфликтует с членами семьи, коллегами по

работе, испытывает необъяснимое чувство страха, следует направить его к врачу. Если диагноз поставлен, необходимо оказать человеку поддержку, стараться приободрить его, даже если он сам в этом не заинтересован. Родственники пациента должны понимать, что депрессия - преходящее состояние, при котором нужно оказать психологическую помощь, не погружаясь при этом в болезнь самому. Постарайтесь убедить родного, что в возникновении депрессии нет его вины, что вместе вы справитесь с этим тяжелым состоянием.

Без лечения депрессия может тянуться месяцы и даже годы, очень сильно влияя на человека и значительно снижая качество его жизни. Основу лечения составляет применение медикаментов и психотерапия

Препараты для лечения депрессии (антидепрессанты) подбираются доктором индивидуально и принимаются в течение нескольких месяцев. Медикаментозное лечение станет успешным и эффективным, если пациент строго соблюдает рекомендованный режим приема лекарств.

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

Важно уметь предупреждать развитие депрессии. Для этого необходимо грамотно преодолевать стрессовые ситуации. Помогают этому свой и пережитый опыт других людей, здоровый образ жизни, регулярные физическая, положительная эмоциональная и половая активность, правильный режим работы и отдыха.

И еще несколько советов для сохранения душевного равновесия. Сохраняйте индивидуальность и независимость, старайтесь самостоятельно отыскивать позитив и приумножать его, будьте дружелюбными, сильными, оптимистичными, любознательными, полезными, открытыми для общения, готовыми оказать поддержку и помочь другому человеку – если не получается делом, то хотя бы хорошим словом. И помните самое важное: человек – сам кузнец своего счастья, все в ваших руках!