

# Депрессия



**Депрессия** – психическое расстройство, характеризующееся стойким подавленным настроением или потерей интереса или удовольствия от ранее приятных занятий не менее чем на 2 недели. У людей, страдающих от депрессии, имеются значительные трудности с повседневным функционированием и деятельностью в личной, семейной, социальной, профессиональной или иных сферах.

## Симптомы депрессии весьма разнообразны:

---

### Настроение:

- непреходящая печаль, тревожность или равнодушие и опустошенность
- ощущение безнадежности, вины, пессимизм, раздражительность
- потеря интереса или удовольствия от хобби и привычных занятий

### Мышление:

- сложности с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений
- стойкие негативные мысли
- ощущение своей бесполезности или беспомощности
- мысли о смерти или самоубийстве либо попытки самоубийства

### Поведение:

- заметное возбуждение, уход в себя или непоседливость
- замедленная речь или движения

### Физиологические симптомы:

- значительное изменение аппетита или веса (рост или снижение)
- трудности с засыпанием, раннее пробуждение или слишком длительный сон
- многочисленные стойкие физиологические симптомы без явной причины, включая: боли, головные боли, мигрень или проблемы с пищеварением
- усталость или нехватка бодрости и энергии

## Лечение депрессии:

---

- медицинский осмотр в медицинском учреждении для исключения других возможных объяснений симптомов или физического состояния, напоминающего или усугубляющего депрессию
- комплексная оценка социальным работником, способным дать, при необходимости, направление к психиатру и психологу, а также обеспечить регулярный контроль результатов лечения, а также постоянную психосоциальную поддержку, включая консультирование по решению проблем, помощь в участии в мероприятиях, укрепление социальной поддержки и предоставление психообразования пациенту и ухаживающим за ним лицам.

- кратковременные научно обоснованные психологические мероприятия, эффективные в лечении депрессии, например, терапия когнитивного поведения и межличностная индивидуальная или групповая терапия.
- психиатрическая оценка и лечение: возможно назначение антидепрессантов снижающих выраженность симптомов.

## **Рекомендации для пациента и его родственников:**

---

Даже если это трудно, постарайтесь выполнить как можно больше следующих рекомендаций:

- возобновить (или продолжить) занятия, ранее доставлявшие удовольствие.
- поддерживать постоянный режим сна и прогулок
- быть как можно более активным физически (заниматься спортом, физкультурой или даже просто гулять).
- есть регулярно, несмотря на изменение аппетита.
- проводить время с надежными друзьями и родными.
- максимально участвовать в жизни местного сообщества и коллективных мероприятиях.
- срочно обратиться за помощью при появлении желания причинить себе вред или покончить с собой.

## **Как помочь человеку справиться со стрессом и трудными жизненными ситуациями:**

---

- Предоставьте человеку возможность поговорить, желательно в уединенном месте, и выслушайте его, демонстрируя сочувствие.
- Помогите человеку решить его проблемы с помощью служб/ресурсов местного сообщества.
- Если вы думаете, что с человеком плохо обращаются (например, он подвергается домашнему насилию), или им пренебрегают (например, ухаживающие лица не удовлетворяют основные потребности ребенка или пожилого человека), помогите ему при необходимости обратиться за защитой, юридической и социальной помощью.
- Выявите сочувствующих членов семьи и местного сообщества и, при необходимости, задействуйте их по максимуму.
- Опирайтесь на сильные стороны, ресурсы и способности пациента и посоветуйте ему возобновить, насколько это возможно, участие в прежних общественных мероприятиях.

## **Знаете ли вы, что...**

---

- Депрессия весьма распространена и может случиться с каждым.
- Существует немало мифов о депрессии, возможно, из-за того, что депрессия не так заметна, как, например, перелом или рана. Существует также миф, что люди с депрессией могут легко контролировать свои симптомы простым усилием воли. Важно учитывать, что появление депрессии не означает, что человек слаб или ленив.
- Негативное отношение других ("Ты должен быть сильнее", "Соберись") может заставить человека с депрессией почувствовать себя хуже.

- Регулярное и систематическое появление даже некоторых из симптомов описанных в этой брошюре, достаточно для того, чтобы обратиться за помощью или посоветовать близкому человеку обратиться за помощью.
- Люди в депрессии обычно неоправданно плохо думают о себе, своей жизни и своем будущем. Их текущая ситуация может быть очень сложной, но депрессия вызывает чувства безнадежности и беспомощности. Когда депрессия проходит, их настроение улучшается.
- Нередко возникает желание причинить себе вред или покончить с собой. Если человек заметил за собой такое желание, он не должен ему поддаваться, а должен рассказать о нем тому, кому доверяет, и незамедлительно обратиться за помощью специалиста по психическому здоровью.
- Даже самые серьезные случаи депрессии поддаются лечению. Чем раньше оно начнется, тем лучше будет эффект.
- Депрессией каждый страдает по-своему, и универсальной методики ее лечения не существует. Наиболее подходящее пациенту лечение находится методом проб и ошибок.
- Регулярный контроль результатов предотвращает повторное появление симптомов.