

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия - это заболевание, характеризующееся расстройством настроения более 2-х недель, которое имеет различные проявления:

подавленное настроение, снижение или утрата интереса к окружающему, неспособность получать удовольствие от жизни;

тревога и раздражительность;

негативные мысли о себе и о смысле жизни;

трудности в концентрации внимания;

трудности в принятии решений, нерешительность;

повышенная утомляемость, снижение работоспособности;

снижение самооценки, идеи виновности (без повода);

снижение аппетита и веса или переедание;

нарушения сна (особенно раннее пробуждение).

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ?

Пик депрессий приходится на возраст 35-45 лет.

В течение жизни риск заболеть депрессией составляет 12-13%.

Причины депрессии разнообразны: стрессы, жизненные трудности, резкие изменения в жизни.

Имеет значение генетическая предрасположенность.

У людей тревожно-мнительных депрессия встречается чаще.

Важное значение в развитии депрессии имеет пониженная освещенность.

Причиной депрессии могут быть различные хронические заболевания.

По данным зарубежных исследований, среди амбулаторных пациентов общей медицинской сети депрессия встречается в 9% случаев; среди пациентов соматического стационара – 10-15%, среди больных ИБС – 20-25%, среди перенесших инсульт – 40-50%, среди перенесших инфаркт миокарда в первую неделю – 45%, через 3-4 месяца – 33% случаев.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Не пытайтесь устранить симптомы депрессии при помощи алкоголя, сигарет и кофе. Они лишь ухудшат Ваше состояние.

Правильно распределите режим труда и отдыха. Обеспечьте достаточный ночной сон (7-8 часов).

Ежедневно делайте физические упражнения (бассейн, ходьба, зарядка, пешие и велосипедные прогулки).

Постарайтесь сделать свою жизнь яркой, радостные моменты далеко не всегда требуют больших денежных затрат. Не отказывайте себе в удовольствии и не откладывайте жизнь на «потом».

В моменты жизненных трудностей не пытайтесь спрашивать себя: «за что?». Испытания делают нас сильнее и добрее. Помните, что Вы всегда можете рассчитывать на помощь близких и друзей. Но справиться с трудностями Вам придется самому.

Когда при депрессии «взять себя в руки» уже не получается, не бойтесь обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.

КАК ЛЕЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Легкий депрессивный эпизод может пройти быстро и спонтанно.

Однако достаточно часто депрессия может иметь рецидивы. И, как правило, следующий эпизод депрессии более тяжелый.

Если депрессия затянулась и затрудняет жизненное функционирование, следует обратиться к специалисту (врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу).

Скорее всего, при признаках депрессии специалист назначит лекарственные средства – антидепрессанты, т.к. ключевой теорией депрессии в настоящее время является нарушение обмена нейромедиаторов в мозге.

Антидепрессанты позволяют улучшить обмен нейромедиаторов в мозге и значительно уменьшить симптомы депрессии.

Терапевтический эффект антидепрессантов появляется постепенно.

Длительность лечения антидепрессантами должна быть не менее 4-12 недель.

После нормализации состояния для профилактики рецидива депрессии необходимо проведение поддерживающего курса терапии в течение 4-6 месяцев.

Антидепрессанты не вызывают привыкания и синдрома зависимости.

Нельзя прекращать лечение антидепрессантами самостоятельно.