

7 апреля – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Девиз - ДЕПРЕССИЯ: ДАВАЙ ПОГОВОРИМ!

Депрессия – распространённое психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп. Она причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями. В крайних случаях депрессия может стать причиной самоубийства. Заболевание характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособность делать повседневные дела.

Распространено мнение, что депрессия – это просто изменение настроения и пессимистичный взгляд на жизнь. Однако это всего лишь заблуждение – при отсутствии лечения депрессия может перейти в тяжелую форму. Чрезвычайно важно помнить: чем раньше проведено медицинское вмешательство, тем лучше его результаты. Причины низкого уровня выявления депрессии – это не понимание разницы между плохим настроением и депрессией как заболеванием, плюс психологический барьер перед обращением к врачу-психиатру.

Основанием для постановки диагноза служат ежедневные депрессивные симптомы, по крайней мере, в течение двух недель. Надо иметь в виду, что похожие симптомы могут быть связаны с приемом определенных лекарственных препаратов, однако при их отмене они быстро исчезают. На возникновение настоящей депрессии лекарственные препараты не влияют.

Как правило, депрессия возникает в результате сильных переживаний, например, при потере близкого человека, разводе, измене, бесплодии, увольнении, утрате определенного статуса в обществе, из-за несбывшихся надежд и других обстоятельств. Существует понятие сезонной депрессии, депрессия может появиться, в следствии длительного хронического заболевания, например онкологии.

Депрессия может развиваться у любого человека, но есть определенные категории людей, которые более других подвержены заболеванию. Это подростки и молодежь в возрасте от 15 до 24 лет, беременные и роженицы, а также пожилые люди старше 60 лет.

Как правило, депрессия начинается слабовыраженно, например, проблема со сном, раздражительность. Но если такие симптомы держаться более двух недель, то это явный сигнал о начале заболевания, в полную силу она развивается через два месяца и продолжительность её составляет 6-8 месяцев, но иногда депрессия может стать хронической.

Депрессивный синдром:

- Замедленное мышление выражается замедленной односложной речью, долгим обдумыванием ответа. В более сложном случае человек молчалив, спонтанная речь отсутствует.

- Двигательная заторможенность выявляется в скованности, медлительности, неторопливости. При тяжелой депрессии возможен депрессивный ступор.
- У депрессивных людей занижена самооценка, они считают себя ничтожными людьми. Они пессимистически оценивают не только свое настоящее, но и будущее. При тяжелой депрессии часто формируется бредовые идеи самообвинения и самоуничтожения.
- Резко снижается аппетит, иногда наоборот наблюдаются приступы переедания.
- Отсутствует интерес к противоположному полу.
- Женщины прекращают занятия домашним хозяйством, не могут ухаживать за малолетними детьми, не уделяют внимание своей внешности.
- Мужчины не справляются с любимой работой, не в состоянии утром встать с постели, собраться и пойти на работу, могут лежать целый день без сна. Больные ни от чего не получают удовольствие.
- Пациенты плохо спят ночью и не могут отдохнуть днем. Особенно характерно пробуждение в ранние утренние часы, после чего человек уже не может заснуть.
- Наибольшую опасность при депрессии представляет предрасположенность к суициду. Среди психических расстройств депрессия является наиболее частой причиной самоубийств.

Как правило, лечение депрессии проходит амбулаторно. Основным методами борьбы с заболеванием является лечение лекарствами и психотерапия, главное поставить правильный клинический диагноз.

При легкой форме заболевания бывает достаточно врача-психотерапевта, при средней тяжести заболевания уже нужен врач психотерапевт возможно в сочетании с лекарственными препаратами, в тяжелых случаях необходимо стационарное лечение.

Периоды обострения могут сменяться периодами улучшения, однако это не значит, что нужно прекращать лечение. Заботиться о лечении надо всегда.

Заведующая отделением медицинской профилактики

Куницына Антонина Николаевна.