

ДЕПРЕССИЯ

В современном мире **депрессия** всё чаще рассматривается как неизбежный атрибут современного общества, как следствие постоянного стресса. Более половины жителей США принимают антидепрессанты и транквилизаторы и, по прогнозам ВОЗ, в ближайшее время депрессия займёт второе место по распространенности после сердечно-сосудистых заболеваний.

Если однажды вы проснулись и поняли, что жизнь – это бессмысленная и глупая штука, если вы чувствуете, что ничего уже исправить нельзя, потому что будущее не имеет никаких перспектив, если вы больше не имеете интереса к тому, что совсем недавно доставляло вам удовольствие, то... Может быть, это завтра пройдет, а может быть и нет... И если такое состояние длится уже какое-то время, задумайтесь: «А что же со мной происходит? Может быть депрессия???».

Пребывая в плохом настроении, мы часто говорим «у меня депрессия». Но это лишь бытовое значение этого слова. Но что же это такое – депрессия?

Депрессия (от лат. «*Deprimo*» - «давить», «подавить») - это **психическое расстройство**, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость (**ангедония**), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

В настоящее время депрессией страдает 10 % населения в возрасте старше 40 лет, причём две трети – женщины, а среди лиц старше 65 лет депрессия встречается в три раза чаще. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около 5 % детей подростков в возрасте от 10 до 16 лет. Общая распространённость депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от 15 до 40 %.

Тем не менее, не надо бояться, - депрессия хорошо поддаётся лечению, и в более чем в 80 % случаев наступает полное выздоровление.

Депрессия может быть результатом драматических переживаний, например потери близкого человека, **работы, общественного положения**. В таких случаях речь идёт о **реактивной** депрессии. Она развивается как **реакция** на некое внешнее событие, ситуацию. Согласно некоторым теориям, **депрессия иногда возникает при чрезмерной нагрузке мозга в результате стресса, в основе которого могут лежать как физиологические, так и психосоциальные факторы.**

Психологи часто говорят о сезонной депрессии, снижения настроения и работоспособности в определенное время года – депрессия осенняя, зимняя, весенняя. Что ж, выходит, единственное время года без депрессии – это лето. Но депрессия – это не просто плохое настроение, как иногда принято считать, а часто - серьезное заболевание, которое имеет определенные клинические проявления. Она может быть в любое время года, но часто начинается именно с сезонной депрессии.



При «мягкой форме» депрессии мы чувствуем пониженный уровень настроения, теряем интерес к тому, к чему раньше испытывали страсть, мы чувствуем, что нам всё надоело и все надоели, мы устали, нас всё раздражает. Тем не менее, мы ещё способны мобилизоваться, собраться, и если нас стимулируют и поддерживают, и к нам проявляют интерес, мы чаще всего выходим из депрессии.

При «среднем уровне» депрессии она переживается более ярко и затрагивает изменение сна и питания - более долгие или короткие часы сна, повышение или, наоборот, снижение аппетита.

А вот «тяжелое депрессивное расстройство» может привести личность человека к самоповреждениям и сложностям контроля, да так, что реально возникает суицидальная опасность. Люди вскрывают себе вены, дерутся на улицах, пропивают и проедают огромные суммы денег, начинают употреблять алкоголь, наркотики, успокоительные или антидепрессанты в огромных количествах. И в данном случае необходима срочная и долгосрочная терапия, иногда в комплексе с медикаментозным лечением.

Изоляция в депрессии не помогает, и важно понять, что депрессия лечится только в контакте, и, по мере «проговаривания и проживания» депрессии, её симптомы начинают ослабевать.

Депрессия – это не слабость или лень человека, а **заболевание**, которое он стремится преодолеть.

Обычно **диагностические признаки депрессии таковы:**

- **Пониженное или печальное настроение и утрата интересов или чувства удовольствия.**
- **чувство вины или низкая самооценка;**
- **утомляемость или снижение активности;**
- **трудности при сосредоточении;**
- **возбуждение или заторможенность движений или речи;**
- **расстройство аппетита;**
- **суицидальные мысли или действия;**
- **снижение полового влечения;**
- **симптомы тревоги или нервозности;**
- **нарушение сна.**

У вас депрессия – так что же делать? Есть несколько советов.

- **Запланируйте свою деятельность так, чтобы она доставляла вам удовольствие и вселяла уверенность.**
- **Старайтесь сопротивляться пессимизму и самообвинениям, не сосредотачивайтесь на неприятных мыслях и чувстве вины, не принимайте важных жизненных решений в этот период под влиянием пессимистических представлений.**
- **Постарайтесь проанализировать текущие жизненные проблемы и стрессовые ситуации, сосредоточьтесь на малых конкретных шагах, которые можно сделать для улучшения самочувствия.**
 - **Облегчению состояния и улучшению настроения способствуют занятия спортом или фитнесом, деятельностью, доставляющей удовольствие, хобби, использование методов релаксации.**

А после того, как наступит улучшение, составьте для себя план действий, которые следует предпринять, в случае появления признаков депрессии.

И учтите - депрессия депрессии рознь!



Но каждому человеку в состоянии депрессии нужны понимание и помощь окружающих. Близкие пытаются развеселить, отвлечь от мрачных мыслей могут и посоветовать лекарства (что категорически нельзя делать без консультации с врачом!). «Не переживай, все обойдется!», «Не грусти и не думай об этом!», «Возьми себя в руки!», «Забудь!». Не отвергайте их помощь, многие искренне хотят вам помочь, так сами в свое время испытали депрессионное состояние.

На первом этапе депрессии человек хочет иметь возможность просто отдаться своим чувствам и мыслям («этап проживания одиночества»). Затем возникает потребность поделиться и выговориться («этап поиска быть с кем-то»). И очень хорошо, когда рядом есть человек, который не будет советовать или еще хуже, осуждать, а будет просто рядом, понимать и поддерживать.

Но бывает и так, что человек в депрессивном состоянии «фиксируется» в своих мучительных переживаниях и мыслях, «зацикливается» в своей апатии. Тогда нужно вспомнить, что есть такая профессия «психотерапевт», который и поможет вам выявить причины вашего состояния и преодолеть его до конца («этап поиска профессиональной помощи»).

Почему важно вовремя обратиться к специалисту? Если депрессия протекает скрыто, внешне человек выглядит чуть более вялым, менее разговорчивым, становится более замкнутым, но в душе ему очень и очень плохо! Ведь многие скрывают свое состояние и от близких, не желая их волновать, и что немаловажно - от работодателей (попробуй не улыбаться покупателю или клиенту – вылетишь с работы!). Начинается бессонница или, наоборот, сонливость, появляются различные болезненные ощущения неясного происхождения (боли в желудке и кишечнике, в мышцах, головные боли), сердечные и дыхательные сбои, нарушения цикла у женщин. А коварство депрессии заключается в том, что действует она по принципу «снежного кома»: накатывает, усиливая негативный эмоциональный фон и внутреннюю беспомощность человека.

И человек должен знать и понимать, что происходящее с ним не является признаком его слабости или неполноценности, что депрессия хорошо и успешно лечится методами индивидуальной психотерапии, а впоследствии (по желанию) и групповой.

Что же делать, если вы находите у себя симптомы депрессии?

Важно понять, что депрессия излечима, а наиболее эффективным является комбинированное (медикаментозное и психотерапевтическое) лечение депрессии, т.е. нужно обратиться к психотерапевту и психологу для назначения схемы лечения и для устранения психологических причин депрессии.

Применение только медикаментозных методов часто обладает лишь краткосрочной эффективностью - интенсивность симптомов снижается, однако способы взаимодействия человека с окружающим миром остаются прежними, что, в свою очередь, может привести к хронической депрессии.

И - никакой паники!!!! Депрессия излечима!

И ещё - как говорили древние: «Больной, исцелися сам»!

