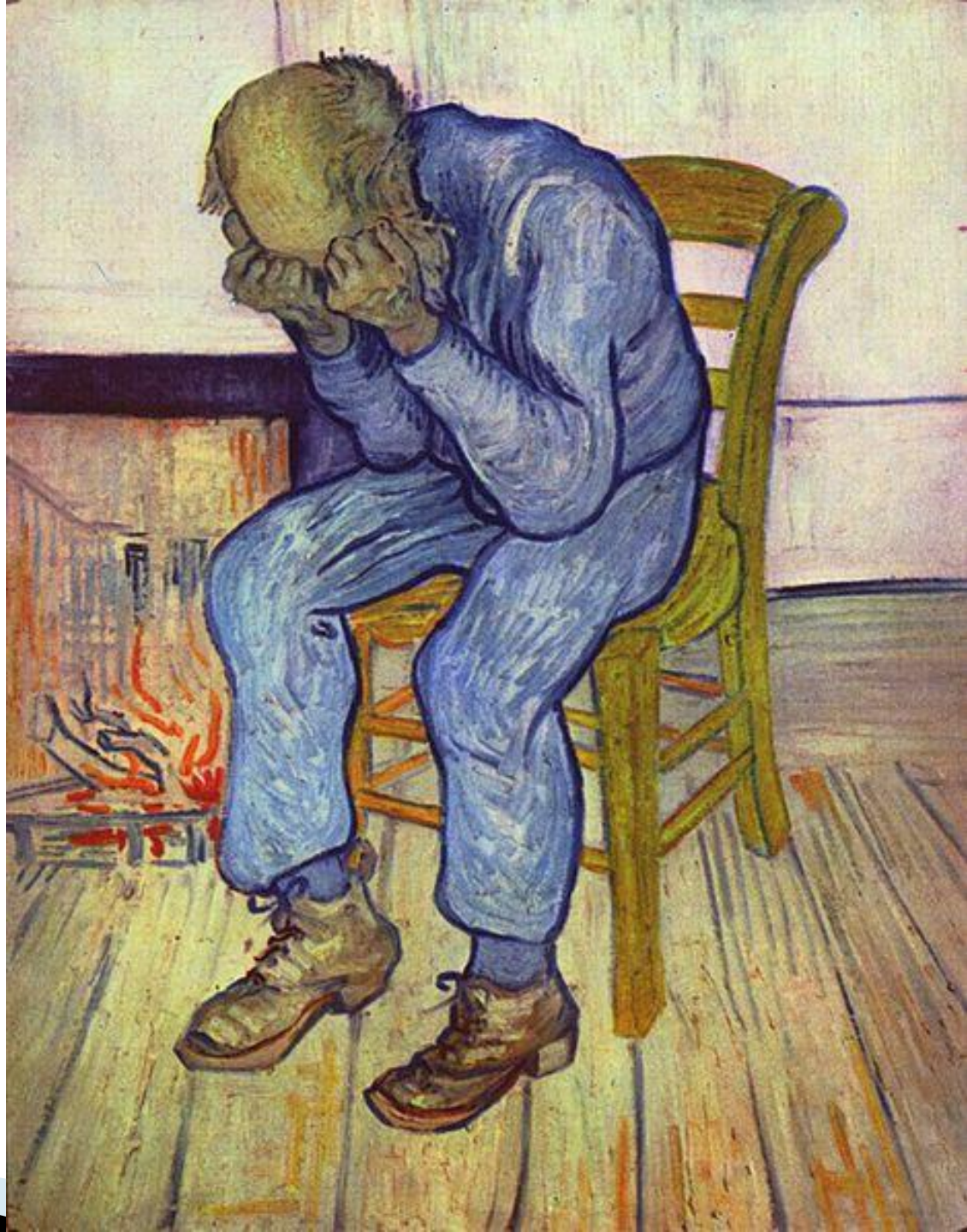


ДЕПРЕССИЯ



Депрессия (от лат. *deprimo* «давить», «подавить») — ЭТО психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, 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.





- Как психическое расстройство является нарушением аффекта.
- При длительном течении времени (свыше четырех-шести месяцев) депрессия рассматривается как психическое заболевание.
- Депрессия хорошо поддается лечению, более чем в 80 % случаев наступает полное выздоровление, тем не менее, в настоящее время именно депрессия — наиболее распространённое психическое расстройство.
- Ею страдает 10 % населения в возрасте старше 40 лет.

Тяжёлой депрессией страдали

многие известные люди:

- композиторы Людвиг ван Бетховен и Вольфганг Амадей Моцарт
- художник Винсент ван Гог (в состоянии депрессии отрезал себе ухо, а позже лишил себя жизни)
- поэты Джон Китс и Сильвия Плат
- музыканты Курт Кобейн, Тупак Амару Шакур, Сид Вишес, Йен Кёртис, Глеб Самойлов
- «непоколебимый» Уинстон Черчилль

Причины депрессии:

- Депрессия может быть результатом драматических переживаний, например потери близкого человека, работы, общественного положения. В таких случаях речь идет о реактивной депрессии. Если ее причины недостаточно очевидны, то такая депрессия называется эндогенной.
- Склонность к депрессии бывает обусловлена генетически. Вероятно, острые депрессивные состояния возникают под влиянием составной части гена, ответственного за образование белка, транспортирующего серотонин.
- Согласно некоторым теориям, депрессия иногда возникает при чрезмерной нагрузке мозга в результате стресса, в основе которого могут лежать как физиологические, так и психосоциальные факторы.
- Депрессия бывает также результатом побочного действия некоторых лекарств или может проявляться как симптом соматических заболеваний — т. н. соматогенная депрессия.



Симптомы

При наличии депрессии должны присутствовать два основных симптома и не менее трех дополнительных.

Основные симптомы:

- ▣ Подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени (от двух недель и более);
- ▣ Ангедония — потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности;
- ▣ Выраженная утомляемость, «упадок сил», характеризующиеся стабильностью данного состояния (например, в течение месяца).

Дополнительные симптомы:

- ▣ Пессимизм
- ▣ Чувство вины, бесполезности, тревоги и страха
- ▣ Заниженная самооценка
- ▣ Неспособность концентрироваться и принимать решения
- ▣ Мысли о смерти и самоубийстве
- ▣ Нестабильный аппетит, отмеченное снижение или прибавление в весе
- ▣ Нарушенный сон, присутствие бессонницы или пересыпания
- ▣ Ощущение жжения в груди или другие соматические симптомы

Симптомы

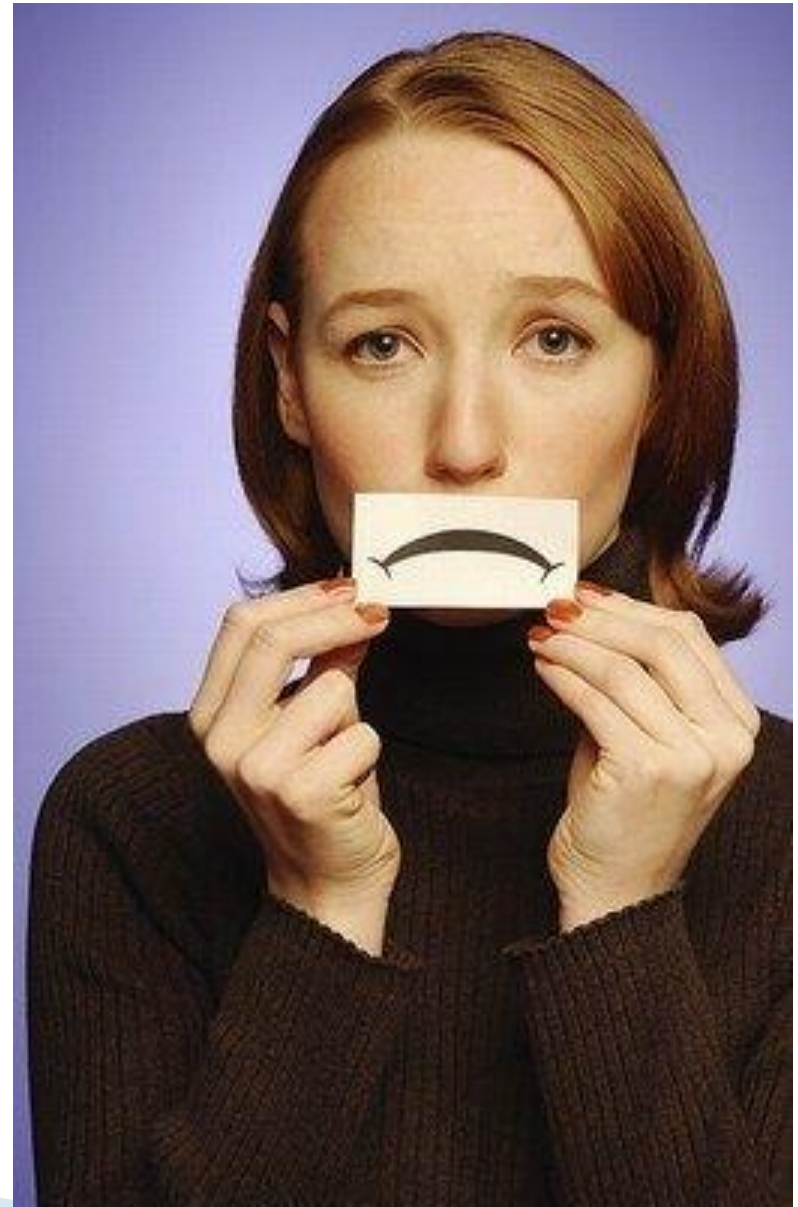
Депрессия у детей встречается реже, чем у взрослых. Симптомы у детей таковы:

- Потеря аппетита;
- Проблемы со сном (кошмары);
- Проблемы с оценками в школе, которых до этого не наблюдалось;
- Проблемы с характером: отдаление, надутость и агрессивность.



Формы депрессии

Депрессии классифицируют по разным критериям. Речь идет, в частности, о зимней, послеродовой и скрытой депрессии, симптомы которой скрыты под различными физическими недомоганиями. Различают монополярное депрессивное и биполярное аффективное расстройства.



Формы депрессии

- ▣ **Монополярное расстройство** имеет различные степени интенсивности — от пониженного настроения и чувства растерянности до отказа от какой-либо жизненной активности.
- ▣ **При биполярном расстройстве** упадок настроения чередуется с эйфорией, иногда с периодами относительного равновесия в промежутках. Мания характеризуется сильным психомоторным возбуждением, чувством всемогущества, необычайной быстротой реакции, лихорадочностью мышления, проявляющейся в говорливости. При маниакальном состоянии у больных отсутствует потребность во сне, иногда понижается аппетит, они не в состоянии реалистично оценивать свои возможности и предвидеть последствия своих поступков. Иногда мания проявляется в форме гипомании, то есть слабовыраженного состояния повышенного настроения, менее вредного для больного и его близких, но более сложного для диагностирования. Мания и гипомания очень редко являются единственными проявлениями болезни.

Виды депрессии

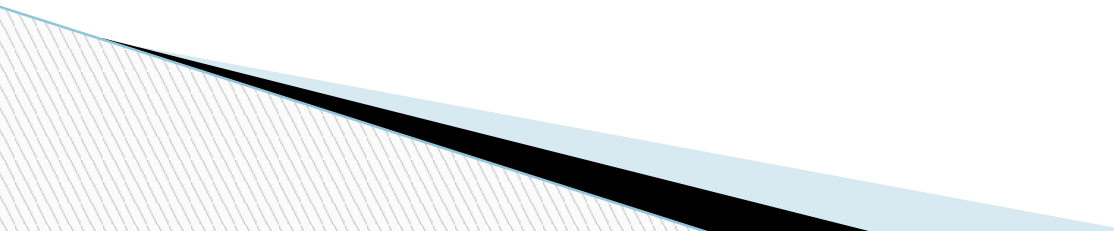
- **Классическая депрессия** - это душевное состояние, переживаемое как печаль, подавленность, тревога, ангедония (утрата способности получать удовольствие от привычных дел).
- **Невротическая депрессия** - результат длительной психотравмирующей ситуации. Такая депрессия встречается среди людей с определенными особенностями личности, например, прямолинейность, бескомпромиссность в сочетании с неуверенностью, нерешительность в определенных ситуациях.
- **Психогенная депрессия** развивается в ситуации утраты жизненно важных для данной личности ценностей (потеря или смерть близкого, сильный стресс на работе и т.д).
- **Послеродовая депрессия** развивается у молодых матерей в первый месяц после родов
- **Особенностью циркулярной депрессии** являются суточные, сезонные или другие варианты колебания настроения.

Течение болезни

Сначала ощущаются слабовыраженные сигналы в виде проблем со сном, раздражительности, отказа от нормального выполнения обязанностей. Если эти симптомы в течение двух недель усиливаются, то обычно это свидетельствует о начале болезни либо ее рецидиве, хотя полностью она проявится через два месяца, а то и позже. Случаются разовые приступы. В отсутствие лечения депрессия может привести к попытке самоубийства, отчуждению от окружающих, отказу от выполнения большинства жизненных функций, распаду семьи.



Лечение

- ▣ Не каждый больной требует госпитализации. Иногда достаточно в течение месяца-двух пройти курс лечения в психиатрической консультации, хотя бывают случаи, когда необходимо постоянно принимать лекарства.
 - ▣ При лечении депрессии наиболее часто используются антидепрессивные средства и психотерапия.
 - ▣ Антидепрессивные средства имеют сложный химический состав и действуют по-разному. Они ослабляют чувство страха, однако не отражаются на скорости реакции (при их употреблении можно, например, вести машину).
 - ▣ Результаты терапии, как правило, проявляются по истечении 2-6 недель. Препарат и дозировка для каждого пациента определяются индивидуально.
- 

Лечение

- Значительно более эффективной, чем антидепрессанты, при лечении депрессии является когнитивная психотерапия (в частности, при её применении у больных депрессией, по сравнению с применением антидепрессантов, менее вероятны рецидивы расстройства.)
- Согласно результатам исследований, физические упражнения при лечении депрессии гораздо более эффективны, чем антидепрессанты, а ещё более эффективно применение этих двух методов в совокупности.
- Депрессию также лечат настойкой зверобоя, иглоукалыванием, гипнотерапией, музыкотерапией, арт-терапией, медитированием, воздействием магнитного поля на мозг пациента. Как правило, это сугубо вспомогательные меры при лечении. Разумеется, ни таблетки, ни психотерапевт не решат жизненных проблем пациента, но зато вернут ему энергию и веру в собственные возможности.

Лечение

- Кроме того, эффективным методом лечения любых видов депрессии является фототерапия.
- В случаях глубокой депрессии, обычно затяжной и резистентной, применяется электросудорожная терапия (ЭСТ). Суть ее заключается в том, чтобы вызвать регулируемые судороги, пропуская через мозг электрический ток в течение 1-2 секунд. В результате химических изменений в мозгу выделяются вещества, повышающие настроение. Эта процедура проводится с применением анестезии. Кроме того, чтобы избежать травм, пациент получает средства, расслабляющие мышцы. Обычно назначают 6-10 сеансов. Отрицательные последствия ЭСТ — временная потеря памяти и ориентации. Сравнение ЭСТ со средневековыми пытками свидетельствует об устойчивости массовых стереотипов. По существующим оценкам, результативность ЭСТ — 90 %, а лекарственных средств — 65-85 %.
- Одним из немедикаментозных способов лечения некоторых видов депрессий (в особенности с элементами апатии) является депривация сна.

Спасибо за внимание!