



# ДЕПРЕССИЯ

Лекция

доцента кафедры психотерапии с курсом ИДПО к.м.н.  
Пермяковой О.А.

# Определение

**Депрессия** – психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения, безрадостностью и психомоторной заторможенностью, а в ряде случаев – дополнительными психопатологическими, соматическими и вегетативными симптомами

# Депрессия в современном мире

- **Страдают более 200 млн. человек в мире**
- **В 60% случаев депрессия рецидивирует**
- **68% пациентов общей практики имеют проявления депрессии**
- **15% мужчин и 25% женщин хотя бы 1 раз в жизни имели депрессивный эпизод**
- **У 15% больных попытки суицида**
- **К 2020 году депрессия может занять второе место среди причин инвалидности после ИБС**  
**Депрессия часто остается нераспознанной и неизлеченной, особенно у пациентов старшего возраста**

# Алкоголизм и депрессия (1)

- В паре «алкоголизм – депрессия» каждая болезнь удваивает риск развития другой, при этом больше доказана способность первой из них способствовать развитию второй, чем наоборот [Boden J.M., Fergusson D.M., 2011]

## Алкоголизм и депрессия (2)

- Повторяющееся тяжелое пьянство на 40 % повышает риск развития большого депрессивного расстройства (БДР), суицидальных попыток, а также сильной тревоги и бессонницы [Schuckit M.A., 2009]



# МКБ10

- F31- Биполярное аффективное расстройство
- F32 – депрессивный эпизод
- F33 -рекуррентное депрессивное расстройство
- F34- хронические аффективные расстройства (циклотимия, дистимия)
- F41.2 – смешанное тревожное и депрессивное расстройство
- F43.2 –депрессивное расстройство, обусловленное расстройством адаптации



# Известные люди, страдающие депрессией

- Лев Толстой
- Максим Горький
- Михаил Лермонтов
- Уинстон Черчилль
- Художник Врубель (картина «Демон сидящий»)







# А.С. Пушкин

□ Дар напрасный, дар случайный,  
Жизнь, зачем ты мне дана?  
Иль зачем судьбою тайной  
Ты на казнь осуждена?  
Кто меня враждебной властью  
Из ничтожества воззвал,  
Душу мне наполнил страстью,  
Ум сомнением взволновал?..  
Цели нет передо мною:  
Сердце пусто, празден ум,  
И томит меня тоскою  
Однозвучный жизни шум.

□

# Союзмультфильм о депрессии



- Жалкое зрелище....
- Душераздирающее зрелище....
- Кошмар



- Доброе утро, Иа!
- Доброе утро, Винни-Пух, если оно вообще доброе... в чем я лично сомневаюсь.




# ЭТИОЛОГИЯ

- Генетические факторы
- Воспитание
- Особенности личности
- Социальные факторы
- Стрессовые ситуации


## Факторы риска

- пол
- возраст
- зависимость от ПАВ



# Заболевания, при которых встречается депрессивный синдром

- Аффективные расстройства: БАР, циклотимия, дистимия
- Шизофрения
- Органические заболевания головного мозга
- Эндокринные заболевания
- Психогении
- Расстройства личности
- Зависимости
- Тяжелые неизлечимые соматические заболевания



# Кратковременные расстройства депрессивного спектра у женщин

- Послеродовая депрессия
- В рамках предменструального синдрома



# Депрессивная личность


- Гиперсоциальность
- Перфекционизм
- Негативное мышление
- Склонность к идеализации
- Заниженная самооценка
- Обесценивание своих достижений
- Чувство вины
- Низкий уровень психологических защит
- Ригидность, низкая ролевая гибкость
- З.Фрейд: депрессия - это гнев, направленный на самого себя

# Клинические проявления депрессивного синдрома

## Депрессивная триада

- ❖ Гипотимия
- ❖ Замедление мышления
- ❖ Двигательная заторможенность
- Ангедония
- Гипобулия и снижение активности
- Инсомния

- Витальная тоска, тревога
- Когнитивные нарушения
- Депрессивное мышление
- Идеи самообвинения вплоть до бредовых
- «Экзистенциальный тупик»
- Суицидальные тенденции



# Сомато-вегетативные проявления депрессии

□ Триада Протопопова:

тахикардия,

запоры,

мидриаз

□ Колебания АД

□ Ломкость ногтей и волос

□ Сухость кожи и слизистых

□ Снижение тургора кожи – выглядят старше своего возраста

□ Снижение веса

□ Боли

□ Нарушение пищеварения



# Депрессия

## По этиологии

- Эндогенная
- Психогенная
- Экзогенная

## По клинической картине

- Тревожная (ажитированная депрессия)
- апатическая
- ипохондрическая
- Истерическая
- анестетическая
  
- маскированная (соматизированная, скрытая)



# Маскированная депрессия

- Преобладают жалобы соматического характера
- Несоответствие субъективных ощущений и объективных данных
- Нет эффекта от традиционного лечения
- Несмотря на неэффективность лечения больные ходят к врачу
- Эффект от терапии антидепрессантами

# Основные симптомы депрессии СОМАТИЧЕСКОГО СПЕКТРА


	<i>Встречаемость*</i>
□ Сниженная двигательная активность (слабость, заторможенность, упадок сил, повышенная утомляемость)	96,3%
□ Нарушения сна	85,0%
□ Головная боль	80,7%
□ Боль в пояснице	76,0%
□ Тошнота / диспепсия	71,2%
□ Боль в спине	70,3%
□ Эпигастральная боль	63,2%
□ Раздраженный кишечник	62,3%
□ Тахикардия	57,4%
□ Одышка	55,0%
□ Головокружение	47,7%
□ Предменструальный синдром	38,4%
□ Боль в груди	36,7%
□ Обмороки	06,1%

\* При первом обращении к врачу

Greco et al., J Gen Intern Med 2004;19:813-8



# Шкалы и опросники

- Шкала Цунга
  - Шкала Гамильтона
  - Шкала Бека
  - Шкала Монтгомери-Асберг
  - Шкала тревоги Спилбергера
- 

# Синдромы дефицита моноаминов и психопатология

## Синдром дефицита дофамина - СДД

D

- ангедония
- утрата положительных эмоций
- уплощенный аффект
- апатия
- аспонтанность
- эмоциональная отгороженность
- затрудненное абстрактное мышление

## Синдром дефицита серотонина - СДС

5-НТ

- сниженное настроение
- тревога
- приступы паники
- фобии
- обсессии и компульсии
- пищевой крейвинг
- булимия
- боли

## Синдром дефицита норадреналина - СДН

NA

- трудности концентрации внимания
- анергия
- замедление информационных процессов
- сниженное настроение
- моторная заторможенность
- утомляемость
- боли

# Первый фактор и синдром дефицита норадреналина

- У меня нет сил и желания начинать что-либо делать
- Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий
- Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься
- Кажется, что я стал меньше говорить
- Я чувствую подавленность
- Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи мне не удается избавиться от чувства тоски

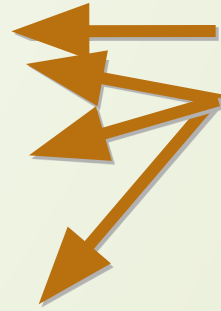
## Синдром дефицита норадреналина - СДН

- анергия
- утомляемость
- моторная заторможенность
- трудности концентрации внимания
- замедление информационных процессов
- сниженное настроение

# Второй фактор и синдром дефицита дофамина

- Жизнь не доставляет мне удовольствие
- Я не чувствую себя счастливым человеком
- Я не надеюсь на хорошее будущее

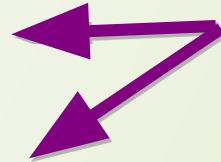
## Синдром дефицита дофамина - СДД



- ангедония
- утрата положительных эмоций
- уплощенный аффект
- апатия
- аспонтанность
- эмоциональная отгороженность
- затрудненное абстрактное мышление

# Второй фактор и синдром дефицита дофамина

- Окружающие настроены недружелюбно ко мне
- Мне кажется, что люди меня недолюбливают



## Синдром избытка дофамина - СИД



- сензитивные идеи отношения
- бред
- галлюцинации
- агрессия
- мания



# Четвертый фактор и синдром дефицита серотонина

## Синдром дефицита серотонина - СДС

- Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило
- Я испытываю беспокойство, страхи
- Я испытываю грусть, хандру
- Легко могу заплакать

- тревога
- фобии
- приступы паники
- сниженное настроение
- obsessions и compulsions
- пищевой крейвинг
- булимия
- боли



# Лечение депрессии

□ Психотерапия

□ Биологические методы лечения

Фармакотерапия – антидепрессанты, транквилизаторы, нейролептики, нормотимики, антиоксиданты

ЭСТ

Лишение сна


Магнитная стимуляция

фототерапия

Физиотерапия, массаж, ИРТ




# Мишени психотерапии

- Расстройства настроения
  - Мышления
  - Поведения
  - Мотивационные симптомы
  - Вегетативные симптомы и связанные с этим ощущения
- 




# Феномены процесса психотерапии

- Катарсис -сочувствие
  - Инсайт –информация
  - Вера- убеждение
  - Копинг - обучение
- 



# Психотерапия

- Дать возможность высказаться
  - Дать надежду на выздоровление
  - Выявить ресурсы
  - Обучить навыкам преодоления депрессии (отвлечение внимание, список удовольствий, дневник эмоционального состояния, спорт, творчество, природа)
  - Выявить суицидальные намерения, заключить соглашение об отказе от суицидальных действий
- 



# Ресурсы пациента

## **Внутренние**

- Как справлялся с трудностями в прошлом
- Личные качества, которые помогут
- Достижения
- Опыт положительной самооценки
- Профессиональные успехи
- Увлечения

## **Внешние**


- Помощь близких
- Работа
- Материальные ресурсы

# Позиция психотерапевта – позаботиться о пациенте и о себе

- Установление контакта – присоединение, установление раппорта
- Проявлять эмпатию, поддержку, понимание
- Внимательно наблюдать за пациентом, сохраняя определенную дистанцию
- Дозировать беседы о негативных переживаниях и симптомах
- Задавать вопросы не «почему?», а «как?»
- Направлять работу в конструктивное позитивное русло ( не «кто виноват», а « что делать»)
- Открыто обсуждать терапию
- Поощрять активную позицию пациента в ходе терапии - работает пациент, а психотерапевт – эксперт, «костыль»
- Привести пациента к самопомощи
- Держать контроль над собственными чувствами



# Методы психотерапии

- Когнитивно-поведенческая
  - Экзистенциальная
  - Групповая
  - Семейная
  - Интегративная психотерапия
- 



Спасибо за внимание !

