ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ПРО ДЕПРЕСІЮ

10 ЖОВТНЯ – ЦЕ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я

- В Україні Всесвітній день психічного здоров'я відзначають з 1992 року. Він створений, щоб привернути увагу до цієї проблеми та скоротити поширення депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії та розумової відсталості.
- *Психічне здоров'я* - стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

Депресія є проблемою №1 у сфері психічного здоров’я

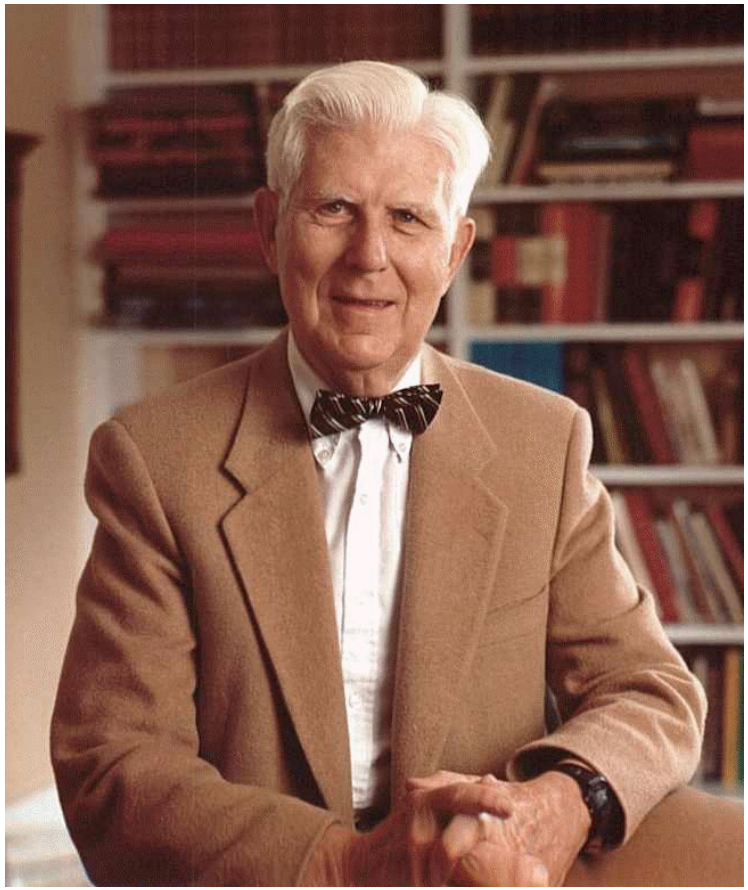
Худ. Якопо Віньялі. Депресія мисливця Кипариса, який ненавмисне вбив свого улюбленця-оленя.

ДЕПРЕСІЯ

(з лат. мови. пригнічення, придушення). Депресією прийнято вважати певний психічний розлад людини, який здатний вивести його на довгий проміжок часу з емоційної рівноваги і погіршити якість його повсякденного життя.

КЛАСИЧНА МОДЕЛЬ ДЕПРЕСІЇ БЕКА

1. Себе (провина, звинувачення, самокритика) – «Я ні на що не здатний, не такий як всі, лінивий…»
2. Світ, теперішній і минулий досвід – «Ніщо нічого не варте, все погано, нікому немає до мене діла…»
3. Майбутнє (песимізм, безнадія) – «Все завжди буде так, мені ніколи не стане краще, нікому немає до мене діла»



ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ ДЕПРЕСІЇ

1. Пригнічений настрій
2. Відсутність задоволення та мотивації (життя – безсенсовне)
3. Надмірна самокритика та почуття вини (сприйняття себе як поганої, нікчемної, неадекватної та нічого не вартої людини)
4. Підвищена дратівливість і злість
5. Песимізм (постійні думки, що все буде погано, погляд на все крізь чорні окуляри)
6. Безнадійність
7. Труднощі із зосередженням уваги
8. Труднощі перебування в товаристві інших людей
9. Труднощі із запам’ятовуванням
10. Зміни у режимі сну
11. Зміна апетиту та ваги
12. Втрата сексуального інтересу
13. Думки про смерть

ЧОМУ ЛЮДИ ПОТРАПЛЯЮТЬ В ДЕПРЕСІЮ

БІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

Генетично обумовлена

наприклад, ризик захворіти на депресію вищий, якщо від цієї недуги страждав хтось із батьків.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

- Схильність до депресії зумовлюють певні пережиття, особливо в період раннього дитинства.
- Щоб виникла депресія, мусить спрацювати «пусковий механізм». Ним може бути стрес, якась травматична подія.

ЯК ЛІКУВАТИ ДЕПРЕСІЮ?

Депресію можна лікувати різними способами:

- психологічне лікування (КПТ чи інтерперсональна психотерапія)
- медикаментозне лікування

Чи має котрийсь із них середньостатистичні переваги, сказати важко, тому що для кожної конкретної особи одні способи підходять більше, інші – менше.

За даним досліджень, найефективніше є поєднання медикаментозного лікування та психологічного лікування, особливо для осіб з важкою формою лікування.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

СПОДІВАЮСЯ, ЩО ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ ВАМ БУЛА КОРИСНОЮ