

Выйдем вместе из лабиринта депрессии.

Депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится самым распространенным в мире заболеванием. По данным разных стран, им страдают около 20% населения развитых стран. Депрессия может возникнуть у любого человека вне зависимости от пола, профессии, возраста, заработка. Рост депрессий связывают с высоким темпом жизни, трудными экономическими условиями, неуверенностью в завтрашнем дне, социальной нестабильностью. В современном мире культивируется целый ряд ценностей, обрекающих человека на постоянное недовольство собой – культ богатства, культ красоты, превосходства над другими людьми и личного благополучия. Это заставляет человека тяжело переживать и скрывать свои проблемы и неудачи, обрекает на одиночество.

Основной признак депрессии – это пониженное настроение. К симптомам депрессии также относятся, замедление темпа мышления, потеря интереса к происходящему вокруг, апатия и повышенная утомляемость. Если эти симптомы сохраняются больше двух недель и человеку не удастся справиться самому, то необходимо обращаться за помощью к врачам-профессионалам (психиатр, психотерапевт).

К сожалению, люди очень мало осведомлены о типичных представлениях и последствиях депрессии. Часто люди воспринимают такие состояния как проявления плохого характера, природного пессимизма, лени. Многим больным помощь оказывается, когда состояние уже принимает затяжной характер, а иногда и вовсе не оказывается. Депрессия опасна именно тем, что душевная боль может стать настолько сильной и острой, что терпеть это становится невозможным, и подобное состояние иногда гораздо тяжелее, чем боль телесная. Внезапно могут нахлынуть мысли сопровождающиеся желанием покончить с собой. Даже если такие мысли появляются, знайте, подобное состояние преходяще и его нужно пережить, преодолеть.

Часто физиологические проявления депрессии (головные боли, разнообразные ощущения в области груди, сердца, снижение аппетита и др.) способствуют формированию убеждения о наличии серьезных соматических заболеваний. Это является поводом для обращения к врачам-терапевтам. К сожалению, на обычном приеме в поликлинике не всегда можно разграничить физиологические проявления депрессий и наличие истинного соматического заболевания. Пациентам назначают симптоматическую терапию, но улучшения не наступает. Возникают мысли о нераспознанном соматическом заболевании. Пациенты тратят много сил и времени на клинические и лабораторные обследования и, как правило, попадают к психиатру уже с тяжелыми хроническими проявлениями депрессии. Своевременно обращаться за помощью к психиатрам, также мешает боязнь осуждения в случае, если кто-то узнает, что пациент лечится у психиатра, неверные представления о вреде психотропных средств.

Следует помнить, что депрессия – не просто плохое настроение, а заболевание, которое требует вмешательства специалистов и достаточно хорошо поддается лечению. В нашем мозге работают различные химические «передатчики», так

называемые нейротрансмиттеры, которые посылают сигналы из одной части мозга в другую. Серотонин является одним из этих нейротрансмиттеров. Он участвует в процессах обучения, сна, а также контролирует настроение. В мозге людей, страдающих депрессией, уровень серотонина снижен. Влияние этого фактора и образует лабиринт депрессии и тревоги, из которого так тяжело выбраться.

Современный подход к лечению депрессий предполагает комбинацию различных методов биологической терапии (медикаментозной и немедикаментозной) и психотерапии. Основным классом для лечения депрессий являются антидепрессанты. Проведены многочисленные исследования, подтверждающие высокую эффективность и безопасность современных антидепрессантов. Следует знать, что терапевтический эффект наступает только через 2-3 недели после начала приема антидепрессантов. Психотерапия является важным дополнением к медикаментозному лечению. Современные методы психотерапии направлены на краткосрочную, эффективную помощь. Вся информация, которую получают врачи, строго конфиденциальна и остается в тайне. У каждого человека в жизни бывают ситуации, с которыми он не может справиться самостоятельно. Умение обратиться за помощью и принять ее является признаком зрелости, а не слабости.

В нетяжелых ситуациях могут помочь следующие советы:

- обязательно двигаться, при любой физической нагрузке в организме вырабатываются «гормоны радости» - эндорфины, вещества помогающие справиться с подавленностью.
- помогать другим, сострадание к чужой беде помогает преодолеть свою собственную.
- наладить сон.
- наполнить свою жизнь «позитивными подкреплениями», хвалите себя за свои маленькие победы в борьбе с плохим настроением.

Рашид Гизатулин Врач-психиатр