

# ДЕПРЕССИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ЕЁ СИМПТОМЫ У СЕБЯ ИЛИ СВОИХ БЛИЗКИХ

## Определение болезни. Причины заболевания

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, депрессия (depression) — это распространенное психическое заболевание, для которого свойственно стойкое уныние и потеря интереса к тому, что обычно доставляет удовольствие, неспособность выполнять повседневные дела, сопровождаемая чувством вины, снижением самооценки на протяжении 14 или более дней.



Признаки депрессии: чувство нерешительности, нарушение концентрации внимания, психомоторная заторможенность или возбуждение, нарушения сна, изменение аппетита и веса.

В психологии депрессия (от лат. depressio — подавление) определяется как аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения.

Важно отличать депрессию как клинически выраженное заболевание от депрессивной реакции на психологически понятную ситуацию, когда каждый из нас в течение нескольких минут или часов испытывает сниженное настроение в связи с субъективно значимым событием. Около 16% людей в течение своей жизни хотя бы раз перенесли депрессию.

Замечено, что у женщин достоверно чаще диагностируется депрессия, что, вероятно, связано с тем, что женщины подвержены большим нейро-эндокринным изменениям. Это связано с рядом физиологических особенностей женского организма — менструальным циклом, послеродовым или климактерическим периодом, в ходе которых психоэмоциональное состояние может колебаться от нормального до клинически очерченной депрессии. Кроме того, у женщин чаще выявляется депрессия в связи с их

гендерными, социальными, психологическими особенностями - например, женщинам проще разговаривать о своем эмоциональном состоянии.

Мужчины обычно реже обращаются за помощью к психиатру или психотерапевту, так как им мешают социальные стереотипы: мужчины должны быть рациональными, сильными, «настоящие мужчины не плачут», при этом депрессивные состояния у мужчин находятся в прямой связи с зависимыми формами поведения (алкоголизм, наркомания, игромания, экстремальные виды спорта).

**Значительно возрастает риск развития депрессивного расстройства в следующих случаях:**

- в пожилом возрасте в связи с потерей смысла жизни (выход на пенсию);
- когда в детоцентрированной семье вырастают и покидают родителей взрослые дети (синдром «пустого гнезда»);
- при утрате близкого.

В настоящее время общепризнанной является биопсихосоциальная модель развития депрессии, согласно которой причинами депрессии являются социальные, психологические и биологические провоцирующие факторы.

**Социальные факторы, приводящие к депрессии:**

- острые и хронические стрессы (утрата, измена, развод, различные формы насилия в семье);
- потеря или смена работы;
- высокие психо-эмоциональные нагрузки в учебной и профессиональной деятельности;
- выход на пенсию;
- экономические кризисы;
- политическая нестабильность в стране.

**Психологические причины депрессии:**

- склонность застревать в переживаниях на неблагоприятных событиях как свойство темперамента;
- неадаптивные копинг-стратегии (способы совладания) в преодолении стрессовых ситуаций.

**Биологические причины депрессии:**

- нейробиологические;
- иммунные;
- эндокринологические сдвиги в организме (подростковый период, беременность, послеродовой период, климактерический период, гипо- или гипертиреоз);
- астенизация организма в результате тяжелых инфекционных заболеваний.

**Симптомы депрессии**

Как человек чувствует себя при депрессии:

- 1) Возникает подавленное настроение, уныние, тоска, ощущение безысходности, сниженное настроение в течение длительного периода.
- 2) Повышается утомляемость и усталость в результате привычных или небольших нагрузок.
- 3) Снижается интерес и способность получать удовольствие от того, что раньше приносило удовлетворение.

**Кроме того, к признакам депрессии относятся:**

- снижение способности концентрироваться;
- заниженная самооценка и неуверенность в себе;
- чувство вины и склонность к самоуничтожению;
- мрачное и пессимистическое видение будущего;
- психомоторные заторможенность или возбуждение;
- нарушения сна;
- изменение аппетита и веса.

**Повторяющиеся мысли о смерти и самоубийстве, попытки суицида — опасный симптом депрессии.**

**Мышление человека, страдающего депрессией, отличается наличием иррациональных представлений, когнитивных ошибок:**

- 1) Чрезмерная самокритика или необоснованное чувство вины — мысли о собственной никчемности, потеря уверенности в себе, пониженная самооценка, склонность к самообвинению.
- 2) Негативное видение настоящего — ощущение бессмысленности существования, недоброжелательности окружающего мира и людей.
- 3) Негативное видение будущего — ожидание проблем, новых потрясений, неудач и страданий.

**При обнаружении схожих симптомов обратитесь к психологу Вашего института (Леньшина Анастасия Сергеевна – т. 8-989-636-69-23, Ленина 58, кабинет 248). Не занимайтесь самолечением - это опасно для вашего здоровья!**