

Депрессия: как распознать и помочь?

Депрессия (от лат. *deprimo* – «давить», «подавить») – психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее), двигательной заторможенностью.

Депрессия – серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание как самому больному, так и его близким.

Симптомы депрессии:

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

тоска, страдание, угнетенное, подавленное настроение, отчаяние;

тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды;

раздражительность;

чувство вины, частые самообвинения;

недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки;

снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий;

снижение интереса к окружающему;

утрата способности переживать какие-либо чувства (в случаях глубоких депрессий);

депрессия часто сочетается с тревогой о здоровье и судьбе близких, а также со страхом показаться несостоятельным в общественных местах.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:

нарушения сна (бессонница, сонливость);

изменения аппетита (его утрата или переедание);

нарушение функции кишечника (запоры);

снижение сексуальных потребностей;

снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость;

боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах).

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность;

избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям)

отказ от развлечений;

алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.



МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

трудности сосредоточения, концентрации внимания;

☑ трудности принятия решений;

☑ преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом;

☑ мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспектив, мысли о бессмысленности жизни;

☑ мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии);

☑ наличие мыслей о собственной ненужности, незначимости, беспомощности;

☑ замедленность мышления.

Для постановки диагноза "депрессия" необходимо, чтобы часть перечисленных симптомов сохранялась не менее двух недель.

СПОСОБЫ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, НАХОДЯЩИМСЯ В ДЕПРЕССИВНОМ СОСТОЯНИИ

⇒ **Понаблюдайте** за симптомами. Если вы подозреваете, что у человека депрессия, наблюдайте за его поведением, и вы узнаете, насколько серьезно он болен. Составьте список очевидных симптомов.

⇒ **Поговорите с человеком о его депрессивном состоянии.** Как только вы удостоверитесь, что человек страдает от депрессии, вы должны честно и открыто поговорить с ним об этом.

⇒ **Объясните человеку, что депрессия является клиническим расстройством.** Депрессия это заболевание, диагностируемое врачом. Она поддается лечению. Постарайтесь убедить данного человека в том, что его депрессия не выдумка и нужно обратиться за квалифицированной помощью.

⇒ **Будьте настойчивы.** Дайте понять человеку, у которого вы подозреваете депрессию, что вы волнуетесь за него.

⇒ **Не ведите себя агрессивно.** Не забывайте, что у человека эмоциональная проблема, и он в данный момент очень раним. Хотя важно проявлять твердость в своих аргументах, не стоит быть слишком напористым на начальном этапе.

• Не начинайте разговор с фразы: «У тебя депрессия. Как нам решить эту проблему?». Вместо этого скажите: «Я заметил, что у тебя в последнее время плохое настроение. Что, по-твоему, с тобой происходит?»

• Будьте терпеливы. Иногда требуется время, чтобы человек открылся, поэтому подождите столько, сколько понадобится. **Обсудите следующие вопросы.** Как только человек осознает, что у него депрессия, поговорите о способах решения этой проблемы. Хочет ли он поговорить с психологом? Хочет ли он обратиться к врачу для медикаментозного лечения? Случилось ли в его жизни что-то, что привело к этому состоянию? Он не удовлетворён своей жизнью или образом жизни?



Твоя жизнь зависит только от тебя

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ЧЕЛОВЕКУ, СТРАДАЮЩЕМУ ДЕПРЕССИЕЙ

По закону психиатрическая помощь в Беларуси оказывается добровольно. Принудительная госпитализация возможна только по решению суда. Принудительное освидетельствование может быть назначено только в тех случаях, когда человек представляет опасность для себя, для окружающих либо не может обходиться без посторонней помощи.

❖ Без постановки на учет

В городских поликлиниках есть кабинеты врачей-психотерапевтов, куда можно обратиться за помощью, в том числе анонимно. По адресу ул. Менделеева, 4 работает **Городской центр пограничных состояний и психотерапии** (245-61-74), где можно лечиться амбулаторно, а также посещать дневной стационар. Если человека беспокоит тревога, депрессия, бессонница, сниженное настроение, скорее всего, будет достаточно работы психотерапевта. Пациента с такими проблемами не поставят на учет.

❖ С постановкой на учет

Так называемый учет, или диспансерное наблюдение, назначается только по результатам заседания специальной комиссии и только в тех случаях, когда человек страдает серьезным заболеванием

психотического спектра (шизофрения, биполярное расстройство и т. д.), его болезнь хроническая, то есть часто болезненно обостряется.

В **Городском клиническом психиатрическом диспансере** на Бехтерева, 5 (295-45-98) можно лечиться и стационарно, и амбулаторно, можно посещать дневной стационар.

Если пациент во время лечения нетрудоспособен, он получает больничный лист. При этом на нем не будет указано, в каком учреждении наблюдался больной.

Из диспансера пациента могут направить в **РНЦ психического здоровья** в Новинках (Долгиновский тракт, 156) в случае, если он нуждается в госпитализации. На платной основе в центре можно получить также амбулаторную помощь психотерапевта и психиатра.



Можно мокнуть под дождем, а ведь можно под ним гулять...