

Депрессия: давай поговорим

Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель. Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствуют несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

Депрессия распространена во всем мире: по оценкам Всемирной Организации Здравоохранения от нее страдает более 300 миллионов человек. При этом большое количество людей с депрессивными состояниями не обращаются к специалистам, а пытаются справиться с болезнью самостоятельно. Иногда удачно, но в большинстве случаев это приводит лишь к утяжелению состояния.

От депрессии страдают люди всех возрастов, всех категорий населения и во всех странах. Депрессия причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями, а также способности человека зарабатывать себе на жизнь. В крайних случаях депрессия может привести к самоубийству – на сегодня второй ведущей причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет.

Что же такое депрессия? Депрессия – это не просто плохое настроение. Человеку и в норме свойственно испытывать отрицательные эмоции: грусть, уныние, печаль, злобу. Наши эмоции зависят от внешних обстоятельств, постоянно радоваться невозможно. В целом, несмотря на колебания настроения, общий его фон остается на среднем уровне. Для депрессии же характерны следующие общепринятые признаки: стойкий низкий общий фон настроения (который сохраняется от двух недель до нескольких лет), слабая двигательная активность, устойчивая заторможенность мыслительных процессов.

Главное проявление депрессивного состояния в том, что человек теряет надежду и веру в будущее. В норме, даже если человеку очень плохо, он понимает, что это временно и в дальнейшем все будет хорошо. Депрессия же утверждает обратное. Человек не видит будущего, уверен, что его проблемы неразрешимы. Окружающий мир становится неинтересным, серым, блеклым. Человек действительно не может делать многие вещи: кушать, гулять, работать, общаться. Жизнь превращается в череду подвигов, которые требуют колоссальных затрат энергии. Утренний подъем, завтрак, домашние дела – все это находится на грани героизма. Непосильной кажется игра привычных социальных ролей: трудно быть матерью и женой, отцом и мужем, хорошим сотрудником. Больному начинает казаться, что он стал глупым: не может выполнить простые действия, запомнить элементарные вещи. Складывается ощущение, что человек находится в замкнутом круге. Его жизнь превращается в кошмар.

Также депрессия может скрываться за частыми простудными заболеваниями, жалобами на нарушение физического здоровья (боли, неприятные ощущения в теле, перепады артериального давления, тошнота и др.). Человек начинает обследоваться у различных специалистов, но, несмотря на проводимое лечение, жалобы сохраняются, а при

проведении исследований никакой патологии не бывает найдено. Это депрессия маскируется под проявления других болезней.

Депрессивные расстройства могут прятаться и за агрессией или злоупотреблением спиртными напитками и психоактивными веществами. Больной может уйти с головой в работу, экстремальные виды деятельности, азартные занятия. Даже стремление найти успокоение в связях на стороне, можно порой рассматривать как поиск выхода из депрессивного состояния.

Основная причина депрессии – стрессы. Стресс – это обычное и часто встречающееся явление, но никогда не знаешь, какая именно ситуация окажется каплей, переполняющей чашу терпения. Многое зависит от силы, повторяемости стрессорного фактора, отношения к нему самого человека, наличия социальной поддержки. Если человек остается один на один с проблемной ситуацией, трудно избежать возникновения депрессивного состояния.

Из тяжелого депрессивного состояния без помощи специалиста выйти невозможно, как и при любом серьезном заболевании. Нельзя надеяться на время. В этом случае время будет играть против больного, т.к. с каждым днем депрессия будет углубляться. Проведение только психотерапевтического лечения не поможет, а наоборот, может ухудшить состояние. Поэтому необходим прием лекарственных препаратов, которые должен назначать врач. Необходимо выполнять все его рекомендации и не отказываться самостоятельно от приема лекарственных средств, т.к. из-за этого депрессивное состояние может вернуться. С депрессией можно и нужно бороться. Однако, как и любую другую болезнь, депрессию легче предупредить, чем лечить.

Что же необходимо делать, чтобы избежать появления депрессии?

Очень важен свет. Депрессия часто возникает в межсезонное время года. Особенно большой процент проявлений попадает на осень, когда светлое время суток становится значительно короче. Это вполне объяснимо влиянием света на психическое состояние человека. Свет создает не только фон, он дает определенную энергию человеку. Следите за тем, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуляться по улице, поскольку каким унылым и тусклым не был бы день, света на улице всегда гораздо больше, чем в помещении. В выходные дни старайтесь больше проводить на воздухе.

Правильное питание. Во время первых признаков депрессии важное значение приобретают продукты, содержащие витамины, сложные углеводы, омега-3 жирные кислоты, магний и кальций. Фрукты и овощи, имеющие яркий цвет (свекла, курага, красный перец, апельсин, банан), орехи, сыры и шоколад помогают избавиться от депрессии.

Движение. Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Старайтесь больше двигаться в течение дня, гуляйте, занимайтесь спортом. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовлетворение.

Бодрость. Если сил у человека не хватает, то нужно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяные чаи, отвар шиповника. Внутреннее тепло поддерживает имбирь. Также можно использовать ароматерапию: ароматы

бергамота, кориандра, аниса, базилика, розы, перечной мяты, лаванды способны нейтрализовать отрицательные эмоции.

Прекрасные образы. Старайтесь, чтобы вокруг вас все было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем месте должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите по музеям, выставкам, слушайте любимую музыку. Можно использовать цветотерапию: в холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый усилят энергию. Зеленый может вызвать комфорт и успокоение. Старайтесь окружить себя яркими красивыми вещами.

Общение. Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен. Нельзя забывать и о домашних животных. Животные «чувствуют» эмоциональное состояние хозяев и стараются им помочь. Необходимо иметь в жизни интересы. Помимо учебы/работы необходимо иметь увлечение хобби, занятие, которое приносит удовольствие и отвлекает от проблем.

Средством борьбы с депрессией не может считаться алкоголь. Его употребление дает временный и нестойкий эффект и в последующем значительно усугубляет депрессивное состояние.

Разговор с людьми, которым вы доверяете, может быть первым шагом к избавлению от депрессии.

Депрессия поддается профилактике и лечению. Более глубокое понимание того, что собой представляет депрессия и как ее можно предотвратить или излечить, поможет развеять негативные стереотипы, связанные с этим заболеванием, и подтолкнуть большее число людей к тому, чтобы обратиться за помощью. Обсуждение проблемы депрессии с членом семьи, другом или профессиональным медработником, в более крупных группах людей, например, в школе, на рабочем месте и на социальных мероприятиях, в обществе, в новостных СМИ, блогах или социальных сетях, – все это помогает разрушить эти стереотипы и подтолкнуть все большее число людей к тому, чтобы, наконец, обратиться за помощью.

Но если ничего не помогает, и силы на исходе, необходимо обратиться к специалисту: квалифицированному психологу или психотерапевту. Каждый житель Витебска и Витебской области, не выходя из дома, может позвонить по телефону доверия 61-60-60, или обратиться за помощью, в том числе анонимной, в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии». Телефон для справок 61-45-80, 61-45-76, либо обратиться на сайт центра.

Врач – психотерапевт УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» Кузьменкова М.П.