

# **ДЕПРЕССИЯ**

## **в вопросах и ответах**

### ***Что такое депрессия?***

Депрессия – это душевное расстройство, проявляющееся длительным угнетённым, пессимистическим настроением, сопровождающимся ощущением тоски, безысходности, а порой и невыносимой душевной боли.

### ***От чего возникает депрессия?***

Изначально депрессия может возникнуть под воздействием внешних психотравмирующих факторов – конфликт в семье или на работе, утрата близкого человека, другая тяжёлая жизненная ситуация. Однако, со временем, это состояние утрачивает связь с травмирующим фактором, охватывает все стороны жизни человека, «сковывает» его, лишает воли, подчиняет ощущению безысходности. Так же депрессия может сопровождать различные заболевания: онкологические, сердечно-сосудистые, болезни печени, поджелудочной железы и другие.

### ***Чем опасна депрессия?***

Страдающей депрессией человек утрачивает связи с близкими людьми, нарушается его работоспособность, со временем могут присоединиться болевые или другие неприятные ощущения в различных частях тела, он обращается к различным специалистам, проходит всевозможные диагностические обследования, получает постоянное и, как правило, не эффективное лечение от своих мнимых заболеваний. Сковывая волю и мышление человека в поисках выхода из, кажущейся безвыходной, ситуации депрессия может подтолкнуть к самоубийству.

### ***Как распознать депрессию?***

Депрессия проявляется:

- снижением настроения в течение большей части дня вне зависимости от ситуации

- снижением или полной утратой интересов, способности испытывать удовольствие от деятельности, ранее приносившей положительные эмоции
- уменьшением активности, повышенной утомляемостью
- снижением концентрации внимания
- снижением самооценки
- возникновением идей самообвинения
- ощущением безнадежности
- нарушениями аппетита
- возникающими мыслями о самоубийстве

Часто эти проявления более выражены в утренние часы и сопровождаются нарушениями сна с ранним пробуждением.

### ***Как можно помочь человеку в депрессии?***

Крайне важной является поддержка и понимание близких людей, положительное влияние оказывает физическая активность, занятия спортом и физкультурой – люди физического труда и спортсмены менее подвержены депрессии.

Однако необходимо помнить, что самостоятельно справиться с этим состоянием очень и очень трудно, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу психиатру или психотерапевту. Если в обслуживающем Вас учреждении нет врачей указанных специальностей, Вы можете обратиться к своему участковому врачу. Врач сможет подобрать необходимое лечение, а в случае необходимости направит к специалисту.

### ***Помогает ли алкоголь при депрессии?***

Нет. Прием алкоголя может, скорее, усугубить ситуацию: ещё больше испортятся отношения в семье, с близкими людьми, присоединятся мысли о собственной никчемности, идеи самообвинения, усугубятся имеющиеся проявления депрессии.

***Многие опасаются, что психиатр поставит на учёт! Какие последствия это может иметь для пациента?***

Обязательный учёт лиц с впервые установленным диагнозом психического заболевания отменён по всей стране в 1992 году, даже термин «психическое заболевание» больше не используется. В настоящее время говорят «психическое расстройство».

Информация о состоянии здоровья является врачебной тайной и охраняется российским законодательством. Как правило, после выздоровления, имеющийся ранее эпизод депрессии не влечёт ограничений профессиональной деятельности. Депрессия излечима!

### ***Какое различие между психиатром, психотерапевтом и психологом?***

Психиатр – это врач с высшим медицинским образованием, окончивший интернатуру или ординатуру по психиатрии и имеющий соответствующий сертификат специалиста.

Психотерапевт – это врач-психиатр, прошедший профессиональную переподготовку по психотерапии. Основным методом лечения психотерапевта является особый вид общения, психологического взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами. Для улучшения результатов лечения могут так же применяться и медикаментозные средства.

Психолог – специалист с высшим немедицинским образованием. Задача психолога – помощь, прежде всего, здоровым людям в адаптации к ситуации, окружению. Однако все правила психологии, сохраняют свою значимость и в психиатрии.