

«Болезнь 21 века»

Так уж повелось, что в Беларуси депрессией называют все что угодно – хандру, меланхолию, тоску, апатию, грусть, горе, да и просто плохое настроение. Каждый из нас по-своему определяет термин «депрессия». Как бы там ни было, без истинного понимания этого явления с ним очень сложно бороться, а делать это необходимо, ведь не зря депрессию называют “болезнью двадцать первого века”. Итак, давайте разбираться по порядку.

Депрессия – это психическое нарушение, обладающее своей особой симптоматикой, проявляющейся в течение длительного времени. Она не развивается одномоментно: вчера ее не было, а сегодня она сбивает человека с ног и расцветает буйным цветом. Как правило, сначала у человека бывает единичный депрессивный эпизод. Он может быть разной степени тяжести: легкий, средний и тяжелый. В некоторых случаях депрессия становится хронической: эпизоды повторяются с определенной периодичностью. В мире, по оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, депрессией хотя бы раз в жизни страдало не менее десяти процентов населения цивилизованных стран.

Можно выделить 4 так называемых «уровня», на которых имеют место проявления депрессии. Так как депрессия относится к нарушениям эмоциональной сферы, в первую очередь она «бьет» по нашим чувствам и эмоциям. 1 уровень – эмоциональный: проявляется в подавленном, угнетенном настроении, ощущении тревоги, повышенной раздражительности, чувстве вины, частых самообвинениях. Также снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий, снижение интереса к окружающей действительности являются значимыми признаками депрессии.

На уровне «тела» - 2 физиологический уровень - депрессия дает о себе знать в следующих симптомах: нарушение сна (бессонница, ночные и ранние пробуждения), утрата или усиление аппетита, повышенная утомляемость, снижение веса. Дополнительными симптомами могут быть проблемы с кишечником (запоры), снижение сексуального влечения, боли в спине, шее, в области сердца и другие неприятные ощущения в теле.

Также для депрессии характерны мыслительные проявления (3 уровень): трудности сосредоточения, трудности принятия решений, замедленность мышления, преобладание мрачных негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом, пессимистическое видение будущего. В тяжелых случаях депрессии могут возникать мысли о самоубийстве.

И последний уровень – вы можете обнаружить симптомы проявления депрессии в поведении человека. Пассивность человека, избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям), отказ от развлечений. Злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами является также важным признаком депрессии.

Если Вы обнаружили у себя или своих близких проявления вышеописанных симптомов обязательно обратитесь к специалисту (психологу, психиатру, психотерапевту). Психолог проведет обследование и сможет определить наличие либо отсутствие депрессии у вас, что поможет в дальнейшем определиться с лечением.

Необходимо сказать еще несколько слов и о диагностике депрессии. Зачастую она бывает очень затруднена из-за того, что многие пациенты

умалчивают о первых симптомах этого нарушения. Кто-то боится, что его посчитают психически нездоровым, кто-то боится назначения и зависимости от лекарств, кто-то считает, что депрессии вообще не существует. Но факт остается фактом: практически в половине процентов случаев депрессия диагностируется с запозданием.

Лечение депрессии – это отдельная тема. Действительно, во многих случаях пациентам показаны антидепрессанты. Но хороший врач выписывает их, взвесив все “за” и “против” подобного лечения, оценив все риски и возможные последствия. Для людей, страдающих от тяжелой или умеренно выраженной депрессии, они необходимы, ведь без соответствующего лечения качество жизни этих больных оказывается крайне низким. В лечении депрессии практически всегда присутствует элемент (а иногда и основная часть) психотерапии. Это правильно, поскольку она необходима для устранения психологических причин депрессии и для закрепления полученного в ходе лечения результата.

Такова точка зрения официальной медицины на проблему депрессии. Но не надо полагать, что перед вами больной человек, услышав от него слова “у меня депрессия”. Многие люди используют этот термин отнюдь не в медицинском смысле, а лишь для обозначения приступов плохого настроения. Необходимо понимать, что клиническая депрессия – это всегда нечто большее, нежели просто меланхолия. Она включает в себя ряд симптомов, о которых мы писали выше, и поставить соответствующий диагноз может только врач – об этом нельзя забывать.

Как известно каждому взрослому человеку, жизнь – это не парк аттракционов. В ней есть черные и белые полосы, через которые проходит любой человек. Соответственно, и грусти и радости в наших судьбах бывает более или менее поровну, и печаль является абсолютно нормальной реакцией на неудачи и разочарования. Но мы живем в “анестезированном обществе” – обществе, где любая боль непонятна и кажется ненужной. Не хочешь чувствовать боль – сделай укол или съешь таблетку, и душевная боль не является исключением из этого правила.

Таким образом, люди забывают о “нормальности” и “важности” грусти, и любое ее появление называют депрессией, хотя на самом деле депрессия – это нечто большее. Она всегда более или менее длительна и ощутимо мешает человеку жить. Депрессия вторгается в повседневную жизнь человека и мешает ему есть, пить, спать, общаться и работать. Если всего этого в вашей жизни нет, если вам всего лишь стало грустно и одиноко – у вас не депрессия, а просто сложный период. И это радостно, ведь со всем этим вы сможете справиться сами и получить важный и полезный опыт преодоления жизненных трудностей.

Психолог Воложинской ЦРБ

Залесская Анастасия Ивановна