

Депрессия. Что это?

Как возникает депрессивное состояние?

Не всякое плохое настроение можно называть депрессией в клиническом смысле. Каждому свойственно время от времени расстраиваться и грустить. Но если человек подавлен и не испытывает ни к чему интереса большую часть дня в течение двух недель или больше – это уже повод заподозрить «настоящую», клиническую депрессию.

Человека нельзя осуждать за то, что у него возникла депрессия, в этом нет его вины. Это болезнь, а не результат «плохого воспитания», «испорченного характера» или «природной лени». Депрессия у людей с «большой силой воли» протекает так же, как у «слабохарактерных».

Чаще всего депрессия развивается на фоне стресса или длительно травмирующей ситуации. Нередко депрессивные расстройства скрываются под маской плохого настроения, особенностей характера.

На самом деле «настоящая» депрессия – это комплекс нарушений в работе головного мозга, который влечет серьезные расстройства психического здоровья. При этом в нервной системе нарушается баланс некоторых химических веществ.

Есть два вида депрессии — эндогенная и экзогенная.

Экзогенная депрессия, которая может случиться с каждым при потере близкого человека, увольнении, разводе, финансовых проблемах и других жизненных трудностях, а также при эмоциональном выгорании. Здесь депрессивное состояние — адекватная реакция его психики на обстоятельства жизни. Если, условно, «что-то произошло, и в организме сломался механизм выделения счастья».

Но зачастую депрессия возникает без каких-либо причин, даже если в жизни все хорошо — это **эндогенная** депрессия. Когда человек сильно страдает по субъективным причинам (к которым можно отнести гормональные изменения, послеродовая депрессия, подростковая депрессия, особенности старения и так далее), его лучше поддерживать медикаментозно. «Механизм выработки счастья» у них изначально неполноценен и периодически «сбоит», иногда без видимых на то причин. Этот вид депрессии встречается у части людей, которые предрасположены к ней с рождения. На это указывает наследственность скорее всего, плохо работают серотониновые рецепторы. Проблемы с депрессивными состояниями у него, вероятно, будут всю жизнь. Эндогенная депрессия редко проходит сама по себе, а если и проходит, то часто возвращается. Люди страдают годами.

Антидепрессанты.

Антидепрессанты (СИОЗС) – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина — главный метод лечения депрессии, эти препараты нормализуют биохимические процессы в головном мозге.

Современная наука считает, что депрессия возникает от нехватки нейромедиатора серотонина, который в популярной литературе называют «гормоном счастья». Действие антидепрессантов накопительное, поэтому первый эффект появится через две-три недели. К сожалению, нельзя сдать кровь из вены и получить справку о депрессии на основании того, что у тебя понижен серотонин. Считается, что антидепрессанты не вызывают зависимости. Их суть в том, чтобы организм, который «устал» и «разучился» вырабатывать нужные нейромедиаторы в нужном количестве, восстановил свои функции. Грубо говоря, антидепрессанты — это «костыли» для психики на то время, пока она «надломлена». Предполагается, что когда организм восстановит свои функции, можно отменить препарат, и психика будет нормально работать самостоятельно. Люди зря боятся, что если начнут принимать антидепрессанты однажды, то «подсядут» на лекарства на всю жизнь. Многим из тех, кто заболел депрессией, после лечения не понадобятся повторные курсы. Поэтому человек на выходе из депрессии должен особенно опираться на специалиста, чтобы привести свою жизнь в порядок. Без лечения депрессия может тянуться месяцы и даже годы.

Профилактика депрессивного состояния:

- Рассчитывайте, сколько сна вам необходимо для нормального самочувствия и по возможности высыпайтесь.
- Организуйте свой рацион: поддерживайте баланс питательных веществ, с учетом привычного образа жизни.
- Делайте зарядку. Создайте личный комплекс упражнений и не забывайте время от времени потренироваться в спорт зале, покататься на лыжах, бассейн.
- Постарайтесь, чтобы вас окружали люди, с которыми приятно и легко общаться. Пусть они вдохновляют вас: заставляют смеяться. Ведь юмор – лучшее лекарство от стресса.

- Поставьте перед собой определенные жизненные цели и регулярно оценивайте свое продвижение к ним.
- Хвалите себя за успехи и достижения.
- Каждый день хотя бы пол часа уделяйте себе самой: читайте книги, слушайте музыку, расслабляйтесь, проводите время в приятной компании.
- Культивируйте другие интересы: учеба пользования компьютером, рисование, танцы, пение – караоке, походы. Разнообразьте свою жизнь.

Если вы понимаете, что плохое настроение не уходит слишком долго и начинает мешать повседневной жизни, работе, лучше обратиться к врачу.

Как помочь депрессивному больному?

1. Если больному поставлен диагноз **депрессии**, ему необходимо оказать поддержку, стараться приободрить его, даже если он сам в этом не заинтересован. Родственники пациента должны понимать, что депрессия преходящее состояние, при котором нужно оказать психологическую помощь, не погружаясь при этом в болезнь самому. Постарайтесь убедить больного, что нет никакой его вины в том, что у него возникла депрессия. Вместе вы справитесь с этим тяжелым состоянием.

2. Человеку с депрессией важно дать понять, что он может на вас рассчитывать. Именно это ему необходимо.

3. Предложить круглосуточную поддержку: «Я всегда на связи — обращайся, если захочешь поговорить».

4. Быть рядом и наполнять каждый день новыми эмоциями (делать вылазки в парк, кино или к старым знакомым)

5. Худшая часть депрессии в том, что она сужает поле зрения. Задача близких — дать людям надежду, что все наладится.

6. Одним из наиболее эффективных методов лечения депрессии является «когнитивная терапия», призванная заменить негативные мысли на более радужные.

7. Для того, чтобы препятствовать развитию **депрессии**, нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации. Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы и отдыха - вот что поможет бороться со стрессом и сохранить душевное равновесие!

Составила: педагог-психолог Хорева Т.А.