

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача



Депрессия – не просто плохое настроение, а клинический синдром. Подвержены ей люди любого возраста, включая детей дошкольного возраста. Несколько больных среди пожилых, а риск для одиноких и разведенных в 2-4 раза выше, чем для семейных. Женщины страдают депрессией вдвое чаще, однако мужчины гораздо реже обращаются за помощью к специалистам, предпочитая глушить симптомы с помощью алкоголя или с головой уходить в работу. Во многих странах депрессия принимает масштабы национального бедствия.

Это состояние характеризуют подавленное настроение, тоскливость, необъяснимая тревога, апатия, чувство вины, стремление к одиночеству, субъективное ощущение оцепенения и безволия. Вообще, подобные кратковременные эпизоды периодически бывают в жизни любого человека как ответ на психологически тяжелую ситуацию – смерть близких, распад семьи, увольнение с работы, соматическое заболевание, а также на рабочие нагрузки, хроническое переутомление, резкую смену уклада жизни. Парадоксально, но процесс могут запустить и события радостные, с сильными эмоциональными переживаниями. Чаще всего компенсаторных механизмов хватает, чтобы ситуацию переломить. Однако если такое состояние длится более двух недель, желательно проконсультироваться со специалистом. Расстройства настроения в большинстве случаев излечимы благодаря сочетанию психотерапии и высокоэффективных антидепрессантов. Многие больные либо вообще не получают лечения, либо оно неадекватно и запоздало. Тогда депрессия приобретает хроническую форму, что ведет к различным осложнениям. Около 20% депрессивных пациентов сводят счеты с жизнью.

Одна из особенностей депрессии – разнообразие симптомов: нет даже двух пациентов с одинаковыми проявлениями. Можно лишь назвать наиболее общие. Прежде всего человек отмечает упадок сил, снижение желания общаться с другими. Все видится в черном свете. Могут наблюдаться потеря аппетита, колебание веса. Часто депрессия протекает в одной связке с тревожным расстройством и такими ее проявлениями, как сердцебиение, боли в области сердца, потливость. При связанных с соматическими расстройствами депрессии на первый план выходят физические жалобы, не подтвержденные клиническими обследованиями, - на головные боли и боли в области сердца, расстройство сна, желудочно-кишечного тракта, одышку... Обратите внимание,

что перечисленные симптомы встречаются у каждого из нас, а затем проходят без лечения самостоятельно. Тут есть ряд рецептов, которыми нужно владеть для собственного спокойствия. Для одних это беседа с другом, для других – поход в художественную галерею, просмотр кинофильмов, прослушивание любимой музыки, поездка на природу или к морю.

Отдельно стоит послеродовая депрессия, которая развивается через несколько месяцев после родов и связана с эмоциональным переутомлением и физическими перегрузками, появлением новых требований к организму и психике молодой матери. Родные и близкие должны распознать это и вовремя обратиться к специалистам, иначе последствия могут быть непредсказуемыми.

Всегда необходим индивидуальный подход в выборе схемы лечения. Очень важно понимать, что регуляторы настроения (антидепрессанты) не действуют одновременно. Может пройти не менее 3-4 недель, прежде чем появятся значимые сдвиги. А чтобы добиться стабильного улучшения самочувствия, необходим прием препарата еще 4-6 месяцев. Чтобы справиться с депрессией, медики советуют думать о хорошем, учиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, менять обстановку, хвалить самих себя за любые успехи. Помогает любая физическая деятельность, не просто потому что вы отвлекаетесь от своих проблем, а потому что повышается мышечный тонус, мозг высвобождает эндорфины, которые по своему действию на организм близки к антидепрессантам. Непременно надо работать, иметь круг постоянных обязанностей, находиться в коллективе.