

- **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 присутствует 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 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.

- Депрессия может случиться у каждого человека.
- Депрессия – это не проявление слабости.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.

### Обзор

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "**Здоровье** является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

**Психическое здоровье** — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

### Причины депрессии

Депрессия может быть результатом драматических переживаний, например потери близкого человека, работы, общественного положения. В таких случаях речь идёт о **реактивной депрессии**. Она развивается как **реакция** на некое внешнее событие, ситуацию.

**Соматическая депрессия** развивается как следствие различных заболеваний. Это могут быть различные неврологические заболевания (инсульт, эпилепсия, новообразования ЦНС, болезнь Паркинсона и др.), эндокринные (сахарный диабет, заболевания надпочечников и др.) и другие заболевания и состояния (анемия, авитаминоз, цирроз печени, желчекаменная болезнь и др.)

**Сезонная депрессия:** у многих людей в бессолнечную погоду или у тех, кто находится в затемнённых помещениях, депрессия может возникать из-за отсутствия яркого света.

Депрессия может явиться результатом побочного действия многих лекарств — так называемая **ятрогенная**, или **фармакогенная депрессия**. Чаще всего такая депрессия быстро проходит самостоятельно или излечивается после отмены соответствующего препарата.

### Распознавание депрессии

Во время депрессивных эпизодов человек находится в подавленном настроении, утрачивает интересы и не испытывает чувства радости, а уменьшение жизненной энергии приводит к уменьшению его активности на протяжении, как минимум, двух недель. Многие люди с депрессией страдают также от симптомов тревоги, нарушений сна и аппетита и могут испытывать чувство вины или иметь низкую самооценку, плохую концентрацию и даже симптомы, необъяснимые с медицинской точки зрения.

В зависимости от количества симптомов и степени их тяжести депрессивный эпизод может быть квалифицирован как легкий, умеренный или тяжелый. Человек с легким депрессивным эпизодом будет иметь некоторые трудности в выполнении обычной работы и социальной деятельности, но, по всей вероятности, не прекратит полностью функционирование. Во время тяжелого депрессивного эпизода, крайне маловероятно, что человек сможет продолжать социальную жизнь, работу и

выполнение домашних обязанностей, за исключением крайне ограниченного круга действий.

### **Факторы, способствующие развитию депрессии, и ее профилактика**

Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. У людей, переживших какие-либо неблагоприятные события (потерю работы, тяжелую утрату, психологическую травму), с большей вероятностью развивается депрессия. Депрессия, в свою очередь, может усиливать стресс, нарушать нормальную жизнедеятельность, ухудшать жизненную ситуацию страдающего от нее человека и приводить к еще более тяжелой депрессии.

### **Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия?**

- *Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.*
- *Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.*
- *Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь.*
- *Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.*
- *Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.*
- *Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.*
- *Придерживайтесь обычного режима питания и сна.*
- *Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.*
- *Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.*

**Врач общей практики 1-го отделения общей врачей  
врачебной практики Яцук Надежда Алексеевна**

**Учреждение здравоохранения  
«29-я городская поликлиника»**

[www.29gp.by](http://www.29gp.by)

# ДЕПРЕССИЯ



**2023 г.**