

# Депрессия: симптомы и лечение

## Рекомендации психолога

*Психические расстройства, связанные с ускорением темпа жизни и влиянием цивилизации, отражаются на эмоциональной оценке происходящего, что чаще всего выражается депрессией.*

### Симптомы

Депрессия - это преобладание мрачного настроения, потеря всякого интереса, сниженная самооценка, нередко обездвиженность, страх, мысли о самоубийстве, а также изменения физического состояния организма - снижение или изменение аппетита, сухость во рту, запоры или поносы, снижение сексуальности и отсутствие удовлетворения, ухудшение сна или бессонница, сонливость днем, ужасное настроение при пробуждении и улучшение состояния к вечеру и другие.



Печаль, внутренняя пустота, легко выступающие слезы, раздражительность вызывают беспокойство как у самого больного, так и у окружающих. Потеря интереса и к работе, и к домашнему хозяйству, и даже к хобби, отсутствие удовлетворения от своего труда нередко приводят к тому, что человек замыкается, становится некоммуникабельным. Может быть

надолго утерян аппетит, но даже при его сохранности бывают внезапные изменения веса - похудание или прибавка на несколько килограммов за неделю. При засыпании нередко появляется чувство страха и большой несколько раз, почти уснув, так и не отдыхает за ночь, зато утром никак не может проснуться. Ежедневная усталость и состояния обессиленности нередко провоцирует ощущение заброшенности, вины, иногда невероятного стыда. Снижается способность логически мыслить, принимать решения и концентрироваться на каком-то деле. Кроме страха смерти появляются и навязчивые мысли о смерти, нередко с обдумыванием планов самоубийства или даже попытками покончить с собой.

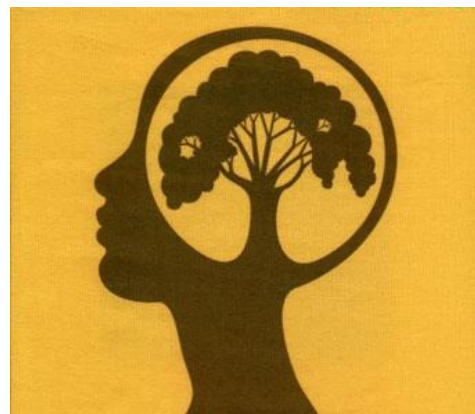
Однако, депрессия - вовсе не синоним слова "бездеятельность". Действительно, часть больных, видя окружающее "в сером цвете", могут целые дни проводить в постели, в полной безучастности и обездвиженности. Но есть депрессии, при которых отношение к миру приобретает мрачный оттенок, когда больной крушит предметы, увечит окружающих от той неизбывной тоски, которая поселилась в нем. Иногда бывает и переход депрессии с пониженной энергетикой в противоположность - в депрессию

активную, но активную от безысходности. Депрессией страдали известные люди, например, Гоголь, Зощенко.

Такова полная картина депрессии, но даже наличие хотя бы пяти признаков из перечисленных, должно настораживать окружающих, которым нужно приложить все усилия, чтобы проконсультировать больного у психиатра. Дело в том, что депрессия (или нечто похожее на нее) может быть и у диабетика, и при заболевании щитовидной железы, и при многих других болезнях. Поэтому только врач-специалист может точно определить, что именно следует лечить в первую очередь - тело или душу. Как ни парадоксально, но чем сильнее выражены расстройства внутренних органов, тем легче лечится депрессия. Можно сказать, что болезни тела лечатся легче, чем болезни духа.

### Лечение

Лечат депрессию специфическими препаратами и, одновременно, психотерапией, потому что если ситуация, которая вызвала депрессию, продолжает оказывать свое негативное влияние, то лечение затянется надолго. Конечно, далеко не каждую ситуацию можно изменить, но к большинству можно приспособиться. Помните старинную поговорку: "Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить; смирение жить с тем, что я изменить не в силах; и мудрость отличить одно от другого". Мы далеко не всегда можем приспособить жизнь к своим запросам, чаще она приспособливает нас к своим изгибам. Бороться с этим бесполезно, смирение нередко более выигрышно.



Медикаментозное лечение депрессий осуществляют, в основном, антидепрессантами, нередко усиливая транквилизаторами и стимуляторами, в зависимости от вида депрессии.

Следует подчеркнуть важнейшие положения, связанные с лечением антидепрессантами:

- препараты назначает только врач;
- лечение антидепрессантами длительное - до нескольких месяцев;
- результаты лечения появляются не ранее, чем на 3 - 4 неделе лечения;
- при лечении нередко требуется подбор препарата, если используемый неэффективен, это может потребовать некоторого времени и совместных усилий врача и пациента;

при лечении антидепрессантами вначале улучшаются сон и аппетит, затем улучшается настроение, исчезает мрачность и страх, появляется желание что-то делать, мысли обретают прежний порядок и т.д.;

возможные побочные действия (головокружение, сухость во рту, дрожание рук и др.) только подтверждают, что антидепрессант действует.

Антидепрессанты делят на группы, каждая из которых обладает своими особенностями.

Так, одни из них уменьшают депрессию и активируют человека, другие предотвращают развитие страха и паники, третьи снижают стремление к самоубийству и т.д. Поэтому принимать то, что помогало кому-то другом, ни в коем случае нельзя - это может не только не помочь, но и повысить риск агрессивных действий больного или его самоубийства, замедлить выздоровление.

Эта проблема тем более значима, что сейчас появляется множество новых антидепрессантов, часть из которых не лицензирована в России, но иной раз продается без рецепта. Применение психотропных препаратов бесконтрольно способно провоцировать и депрессию, и бред, и ухудшение функции печени и почек, и другие расстройства.



Если дозировка слишком велика, иной раз развивается гипоманиакальное состояние - веселость, дурашливость, наплевательское отношение к неприятностям, суетливость, повышенная активность - как физическая, так и психическая. Эти признаки - тоже не норма. При их появлении необходимо обратиться к врачу (если он сам еще не пригласил вас) и изменить дозировку препарата.

Если вы видите признаки депрессии у кого-то из ваших домашних, сделайте все, чтобы он пошел к врачу - это поможет вернуть его к нормальной жизни в короткие сроки и предотвратит возможные акты агрессии по отношению к окружающим.